

د. كلير فهيم



مقومات النجاح في الحياة

تنمية بشرية

كتاب اليوم
السلسلة الطبية

مقومات النجاح في الحياة

دكتورة كلير فهيم
استشارى نفسية وعصبية
وطب نفسى اطفال . جامعة لندن



السلسلة الطبية

العدد رقم ٣٠٢

منتصف سبتمبر ٢٠١٠

يصدر منتصف كل شهر

عن

دار أخبار اليوم

٦ شارع الصحافة

القاهرة

ت: ٢٥٩٤٨٢٢٣

تليفاكس: ٢٥٧٨٤٤٤٤

الغلاف

رحاب محمد العمرى

المحرر

مهند الشناوى

تخفيض ١٠٪

من قيمة الاشتراك

لطلبة المدارس

والجامعات المصرية

أسعار البيع خارج مصر

سوريا ١٥٠ ل.س - لبنان ٥٠٠٠ ل.ل - الأردن ٢ دينار الكويت ١ دينار - السعودية ١٢ ريال - البحرين ١,٢ دينار قطر ١٢ ريال - الإمارات ١٢ درهم - سلطنة عمان ١,٢ ريال تونس ٣ دينار - المغرب ٣٥ درهم - اليمن ٥٠ ريال فلسطين ٢,٥ دولار - لندن ٢,٥ ج ك - أمريكا ٥ دولار - أستراليا ٥ دولار استرالى - سويسرا ٥ فرنك سويسرى.

الاشتراك السنوى

داخل مصر	٧٢ جنيها
الدول العربية	٣٣ دولاراً أمريكياً
اتحاد البريد الافريقى وأوروبا	٤١ دولاراً أمريكياً
أمريكا وكندا	٤٧ دولاراً أمريكياً
باقى دول العالم	٦٢ دولاراً أمريكياً

العنوان على الإنترنت

www.akhbarelyom.org.eg/ketab

البريد الاليكترونى

ketabelyom@akhbarelyom.org

قبل أن تقرأ..

ألا نقول "لا" للحياة أبداً، وأن نقول لها "نعم" دائماً.

جملة رائعة لمؤلفة الكتاب الدكتورة كلير فهيم أحببت أن أبدأ بها كلامى، لأنها دعوة من صاحبة خبرة كبيرة وباع طويل فى مجال الطب النفسى، لأن نفتح قلوبنا وعقولنا للحياة، ونلتمس طريق الأمل، ونشم عبق النجاح فى كل خطوة نُقدم عليها.

أن نواجه مواقفنا الصعبة بوجوه مكشوفة دون أقنعة، ألا نعطيها ظهورنا ونهرب منها، أن نحب المغامرة ونُقبل عليها، أن نجرب ونجازف حتى نصل، فلا نجاح دون تجربة، ولا وصول للمراد إلا بعد محاولة ومغامرة، هل رأيتم لاعب كرة قدم يسجل أهدافاً من أول تسديدة له على المرمى؟ أشك، هل هناك رعديد يصل لقمة جبال الألب؟ لا أظن.

عن النجاح أتحدث، عن السعادة فى الحياة، عن عوامل ومقومات الوصول للقمة، عن الحياة المتوازنة، المليئة بالصعاب لكنها فى الوقت ذاته عامرة بالأفراح بعد تخطى العقبات وتجاوز الأزمات، عن كل هذا يصدر هذا العدد الجديد من السلسلة الطبية لـ"كتاب اليوم".

ومؤلفة هذا العمل الدكتورة كلير فهيم استشارى النفسية والعصبية وضعت كل خبرتها فى هذا العمل الذى تقرأه الآن، لتشعر أنك مع كل حرف مكتوب وكل فكرة وكل صفحة تضيف إلى رصيد معرفتك شيئاً جديداً، ومعلومة متميزة تنساب إلى تلافيف المخ لتملأ فراغاً ما.. حروف وكلمات وجمل مغلفة بكتابة أدبية رشيقة وقلم راقٍ ينم عن صاحبة فكر مستنير وثقافة حياتية فريدة.

هذا الكتاب يضعك على أول طريق النجاح، ويملؤك بوقود الأمل والطموح، ويشحن بطاريات عقلك لتصبح جاهزة للانطلاق نحو هدفك.. أيًا كان هذا الهدف صغيراً أم كبيراً فهو هدف يُحتَرَم، ويتطلب سعيًا دءوبًا وصبراً، وفوق هذا وذاك ثقة بالله وبالنفس والقدرات، وأخذاً بالأسباب وتوكل دون تواكل.

أعتقد أننى نجحت فى تشويقكم لمطالعة هذا العمل الرائع، الذى يحمل عصارة خبرات وتجارب، ويسقى قارئه شراب النجاح والتميز، فى زمن عزَ فيه الناجحون، وشحَ المتميزون.

دعونى أنهى كلامى الآن ولنبدأ معًا بقراءة كتاب "مقومات النجاح فى الحياة".

نوال مصطفى

سبتمبر ٢٠١٠

مقدمة

النجاح فى الحياة.. والسعادة الدائمة

يسعدنى أن أقدم للقراء هذا الكتاب، الضوء الذى ينير لهم الطريق والذى يساعدهم على النجاح فى الحياة والسعادة الدائمة. ومن العوامل المهمة فى ذلك أن يكون الفرد له صفات تساعده على تحقيق النجاح فى الحياة وأهمها: لا تحسد، ولا يغار، ويجب ألا يستأثر بفكرته، ولكن بعكس ذلك يجب أن يسعد جميع الناس ليكونوا مثله، كما يحدث لأحدنا حين يطرب لاستماعه إلى لحن جميل، أو لأنه يتأمل مغنيا عظيما، فإنه يحث رفيقه على أن يستمع أو ينظر ويتأمل معه ويشاركه فى فرحه وطربه.

وليس فى نيتى أن ألخص هنا موضوع الكتاب، ولا حتى أن أشير عابراً ما احتواه، فإن ذلك لن يفيد القارىء كثيراً، ولن يغنيه عن قراءته من أوله إلى منتهاه، وإنما حسبى أن انبه إلى نقطة واحدة فيه هى بمثابة التوجيه الرئيسى له وهى:

الا نقول «لا» للحياة أبدا، وأن نقول لها «نعم» دائما.

ألا نهرب منها، بل نقبل عليها..

ألا نوليها ظهورنا بل نواجهها بكل قدراتنا، وكل حبنا، لأننا بذلك وحده يمكن أن نحيا، ويمكن أن نجعل لحياتنا قيمة، وأن نستمد منها إستمتاعا وتحقيقا وإشباعا ونجاحا فى الحياة.

إن هذا الكتاب دليل شامل للحياة الناجحة فى جوانبها المادية والمعنوية جميعاً، ولا يكاد يدع شيئا مما يدخل فى الحياة الناجحة تعكس استبصارات نفسية شديدة وعميقة صيغت فى بساطة ووضوح قل أن يتميز مع هذا العمق.

فهو فى هذه الناحية كتاب:

عامر بالخبرة، غنى بالحكمة، حافل بالموعظة، شامل فى نظرته، إنسانى فى اتجاهه وتوجيهه.

فإذا حقق هذا الكتاب الأهداف المذكورة الذى من أجلها وضع أو شيئا منها، فذلك ما رجوت وما قصدت.

د.كلير فهيم





النجاح في الحياة.. والإنسان السوى

الإنسان السوى كما يصفه الطبيب النفسى الإنجليزى «ادوار جلوفار» هو الذى يخلو من أعراض الصراع العقلى، وله قدرة مُرضية على العمل، ويستطيع أن يحب إنسانا آخر إلى جانب حبه لنفسه»

(أ) القدرات المتوافرة فى صفات الأسوياء:

(١) القدرة على إثبات النضج الإنفعالى:

كأن تكون لهم علاقة قوية بآبائهم.. ويكونون مع ذلك مستقلين فى التفكير والعمل، معتمدين على أنفسهم، قادرين على مساعدة أنفسهم بأنفسهم.

والابن أو الابنة، الذى لا يستطيع احتمال تبعات الحياة الزوجية، ويلجآن إلى أبويهما حين تسوء الأمور فى الحياة الزوجية، ولا يستطيعون أن يخلصوا أنفسهم من الرباط الذى يشدهم إلى آبائهم.

أما الانسان السوى فهو الذى لا يعتمد على أحد فى حل ما يواجهه من مواقف.

(٢) القدرة على تقبل الواقع

الآباء الذين يخلقون فى أبنائهم الخوف والاعتماد على الغير، يجب إلا يتوقعوا إلا أن يشب أبناؤهم: صفات الشخصية غير قادرين على الصمود أمام عوامل الفشل والخيبة فى رجولتهم. فمثل هؤلاء الأبناء المعتمدين على آبائهم لا يستطيعون أن يصلوا إلى التوافق الاجتماعى والاقتصادى السليم.

أما الفرد السوى:

فيوقن أنه بعد أن بلغ الحادية والعشرين من عمره عليه أن يشق طريقه فى الحياة لاكتساب رزقه.

ومزاولة العمل دون الإغراق فى الشكوى أمر أساسى للسعادة والنجاح فى الحياة، فالذين يستمتعون بأعمالهم لا يتسع وقتهم للشقاء والتعاسة .

والانسان السوى: يعلم حق العلم، أن الحياة كفاح فى سبيل البقاء، فهو متأهب العقل لصدمات الحياة، وهو كذلك موقن أنه يحيا فى عالم ملىء بضروب الصراع والحيرة، ولكنه مع ذلك كله لا يغدو مستخفا

بالحياة بل يظل يعتقد أن الحياة مغرية جذابة، ولايزال يجد فى نفسه الباعث على العمل، يقابل الشدائد بحماسة وقلب قوى، وأنه من الشجاعة ما يمكنه من أن يواجه أى حظ سيىء يعترض طريقه.

(٣) القدرة على مسايرة الناس:

● الإنسان السوى يستطيع بشخصيته المرنة أن يكيف نفسه بكثير من المواقف المتغيرة المتقلبة، وسر قدرته على التوافق مع الناس هو قدرته على إخضاع إنفعالاته لرقابة عقله وسيطرته.

● أما الإنسان العصابى: فيصدر سلوكه عن إنفعالاته على حين يتدبر الفرد السوى الأمور فيدرسها قبل أن يقدم على عمل أو يتخذ قرارا، فإنه لا يسمح بأن يتسلط الهوى عليه، لأنه يعلم أن العالم ليس ملكا لأحد، وأن التعاون أفضل من التدافع بالمناكب بدلا من أن يشغل نفسه بجدل عقيم.

وهو من الحزم بحيث لا يخلق لنفسه أعداء، وهو لبق، صادق، متصف بروح الدعابة، غير أنانى، يتقبل النقد تقبلا حسنا.

وهو إلى ذلك يبذل قصارى جهده للحيلولة دون إنفجار غضبه أو غيرته أو حقده .

أما العصابى: على النقيض من هذا: حاد الطبع، شديد الحساسية، سريع الانفعال.

(٤) القدرة على حب الغير:

قبل أن نتمكن من منح حبنا للغير، يجب أن يكون هذا الحب مستقرا فى أعماق قلوبنا..إن مقومات النجاح فى الحياة أن يشعر الفرد السوى بحب الناس له وحبه لهم.. وذلك لأن العلاقات الطيبة القائمة بينك وبين من حولك تعتبر من أساسيات الحياة المثمرة الناجحة، السعيدة التى تعود بالنفع لك وللآخرين.

القواعد الأساسية لكسب محبة الناس:

١- تعلم أن تتذكر الأسماء فإن القصور فى هذا الأمر قد يفسر على

أنك لا تهتم بأصحاب هذه الأسماء الإهتمام الكافى

٢- كن لطيف المعشر حتى لا تثقل على الناس معاشرتك، كن ودودا مخلصا.

٣- لتكن السهولة والمرونة من صفاتك بحيث لا يكدر صفوك مكدر

٤- لا تكن مغرورا، واحذر التظاهر أمام الناس بأنك عليم بكل شىء بل كن طبيعيا ومتواضع النفس

٥- كن لطيفا يرغب الناس فى معاشرتك، والاختلاط بك لينالوا بعشرتك ما ينبه فيهم الأحاسيس الطيبة.

٦- مارس حب الناس إلى أن يصبح ذلك شيئا أصيلا فى نفسك واذكر ما قاله «روجرز» «لم أقابل شخصا واحدا لا أحبه»!

٧- لا تفلت منك فرصة تهنئة بنجاح شخص أو تعزية آخر لحزن أو فشل

٨- ليكن لك اختيار روحى عميق حتى تستطيع أن تعين هؤلاء الذين تقدم لهم المساعدة، على أن يجابهوا الحياة بقوة أكثر وبتأثير فعال. ساعد الناس وأغمرهم بحب صاف، واصنع معهم خيرا وسترى أن تقديرهم لك، ومحبتهم إياك ستفيض منهم إليك.

٩- حاول أن تصلح بأمانة وإخلاص وبطريقة إيجابية أى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين سواء فى الماضى أو فى الحاضر، أفرغ قلبك من كل الشكاوى.

١٠- راقب أقوالك: ليكن لك من نفسك على ألفاظك حسيب، وإياك أن تتظاهر بقدرتك على البلف والتهويش راقب أيضا نبرات صوتك

- وتحدث ببطء وفى وضوح، واستعمل التعبيرات اللطيفة التى لا تجرح ولا تذكر بالسوء أحدا.

- فتش دائما على كلمات لطيفة مغرية مهدئة حتى لا تقول إلا طيبا

- وكى تجد موضوعات طيبة لحديثك الطيب، عليك أن تنقب عن النواحى الطيبة فى الآخرين.

يتحتم عليك أن تعرف أن «القلوب لغة تلقائية» فيشعر الشخص بمحبتك فيحبك أيضا، ويميل إلى الإصغاء إليك وتقديرك، ومساعدتك،

والسير وراءك، وبذلك تجد المحبة قد أضاءت نورها بأشعتها فيما حولك وفى نفسك.

(٥) القدرة على اتخاذ فلسفة فى الحياة:

هذه القدرة على اتخاذ فلسفة ترفعه فوق مستوى التعقيدات التى تفرض له فى الحياة اليومية.

إنه يكتسب الحكمة من تجارب الماضى واخطائه، ويستخلص طريقا للحياة.. من شأنه أن يجعل الحياة أسعد وأقرب إلى الإحتمال، وهو قادر على الإسترخاء والسعى وراء منافذ التسلية ترويحاً عن رتابة الحياة.

انه يعتقد أن الحب والعطف اللذين يمنحهما للغير يرتدان إليه أضعافا مضاعفة، وأن رفقته للبشر هى مزيته الكبرى التى يستطيع عن طريقها أن يظفر بأعظم سعادة.

والقدرة على الاستمتاع بالحياة تنشأ من فلسفة للحياة، أو مبدأ معين هو أن السعادة حالة ممكنة أن تخلق خلقا.

(ب) طرق تحول العصابين إلى أسوياء:

مما أسلفنا إذن، يتعين لنا أن فى وسع العصابيين أن يتحولوا إلى أسوياء طبيعيين إذا بذلوا الجهد لاكتساب ما يلى:

١- إكتساب النضج الانفعالى «أى التحرر من عبودية العائلة»

٢- تقبل الواقع «أى العمل والسعى للرزق دون شكوى»

٣- ترك القيادة للعقل لا للإنفعال

٤- خلق القدرة على الحب «بأن يجدوا الحب الموجود فى أعماقهم، ثم يسمحوا بأن يشاركهم فيه الغير»

٥- إتباع طريقة فى التفكير أساسها تقدير كل ما هو طيب جميل فى الحياة.

وأخيرا: أن الحب قوة فى الأعماق وهو فى متناول كل انسان.

وفى الحياة الصاخبة يصبح هو وحده الثروة التى لا جدال حول ملكيتها لها.

فإذا أردت أن تحب فكن محبوبا أو كما قال «فليدر» أن أشعة الشمس في أعماقنا لا تبعث الدفء في قلب صاحبها فحسب، بل كذلك تبعث الدفء في كل ما يتصل بها ويقرب منها».

الفصل الثانى

النجاح في الحياة.. والعمل المناسب

المقدمة:

(١) المزايا العظيمة للعمل.. والنجاح فى الحياة

(٢) عوامل جعل العمل شائقا

(٣) المهنة المناسبة: والنجاح فى الحياة

١- أهمية التوجيه المهنى

٢- أهمية تعرف كل فرد على نفسه

٣- دوافع العمل.. والمهنة المناسبة

٤- دوافع الاستمرار فى العمل.. والمهنة المناسبة

العمل هو المجال الذى يتجه إليه نشاط الفرد الإنسانى، ومن خلاله يحقق ذاته، وتتكامل شخصيته، وتتبلور أهدافه، وتتحقق أمانيه.. وبالتالى يتم تكيفه مع الجماعة من خلال وضعه الاجتماعى ومساهمته الانتاجية ودوره فى الحياة، والذى يحدده نوع العمل ومدى نجاحه فيه..

إن صحة الفرد النفسية تتوقف إلى حد كبير على مدى توافق الإنسان مع عمله واستيعاب هذا العمل لنشاطه الرئيسى وقواه الإبداعية.

(١) المزايا العظيمة للعمل.. والنجاح فى الحياة:

(١) يملأ فراغ ساعات كثيرة من النهار:

يملأ فراغ ساعات كثيرة من النهار، من غير أن يحتاج المرء ماذا يصنع اليوم، ومعظم الناس إذا ما تركوا لأنفسهم أحرارا فى ملء وقتهم لأنفسهم حسب إختيارهم يتحيرون فى انتقاء الشىء السار لإغرائهم ببذل الجهد.

وأيا كان إختيارهم، فالقلق يراودهم بأنه كان فى وسعهم إختيار شىء ربما كان أفضل مما اختاروه فعلا.

لذلك: فإن شغل وقت الفراغ بذكاء هى آخر مبتكرات العصر الحديث ومع ذلك، فمعظم الناس لم يصلوا إلى هذا المستوى بعد، ثم إن عمليات الاختيار نفسها - على كل حال - متعبة بل مرهقة اللهم إلا لمن لديهم مبادأة غير عادية. أما من عداهم فيسرهم جداً أن يقال لهم ماذا

يصنعون فى كل ساعة من ساعات النهار بشرط ألا تكون هذه الأوامر مكدرة جدا.

● الأغنياء المتعطلون يعانون سأما لا يوصف لتحررهم من الكدح:

وقد يجدون أحيانا راحة فى صيد الوحوش الكبيرة فى افريقيا، أو بالطيران حول العالم، ولكن عدد هذه المثيرات محدود ولاسيما بعد انقضاء فترة الشباب.

ولذا: نجد الأغنياء الأذكياء يعملون بجد وكدح وكأنهم فقراء

أما النساء الثريات فيشغلن أنفسهن فى الغالب بتفاهات لا حصر لها يؤمن بأنها بالغة الأهمية.

● العمل مرغوب فيه.. لأنه واق من الضجر:

لأن الضجر الذى يحسه المرء وهو يقوم بعمل ضرورى - وان كان غير شاق - لا يقاس بالضجر الذى يشعر به عندما لا يكون لديه ما يصنعه فى أيامه المتوالية.

● العمل يجعل العطلات شديدة المتعة عندما يجىء وقتها:

وما لم يكن المرء مضطرا للعمل الشاق بصورة تضر بصحته، فهو خليق أن يجد فى وقت فراغه من الاقبال الاستمتاعى أكثر مما يمكن أن يجده الشخص المتعطل.

(٢) العمل يتيح فرص النجاح وتحقيق الطموح والأهداف:

إن معظم العمل المدفوع الأجر، ولبعض العمل بغير أجر أنه يتيح فرص النجاح وتحقيق الطموح والأهداف.

وفى معظم الأعمال يقاس النجاح بالدخل، ولا مفر من هذا المقياس، ما ظل المجتمع الرأسمالى قائما، ولكن هذا المقياس ليس المقياس الطبيعى لأفضل الأعمال.. والرغبة التى يشعر بها الأفراد فى زيادة دخلهم إنما فى رغبة فى النجاح بقدر ما هى فى رغبة فى الكماليات الاضافية ووسائل الراحة التى يكفلها الدخل المرتفع.

● ومهما كان العمل سخيفا إلا انه يغدو محتملا إذا كان وسيلة لبناء الشهرة سواء فى العالم على رحبه، أو فى محيط المرء الخاص وتحقيق الأهداف من أهم مكونات السعادة والنجاح فى الحياة على المدى

الطويل.. وهذا ما يحققه العمل لمعظم الناس.

● **العمل يقترن بقتل الوقت ويتيح متنفسا للطموح:**

معظم الأعمال تقترن بقتل الوقت وتتيح متنفسا مهما كانت متواضعة للطموح وذلك كاف لجعل المرء - وإن كان عمله مملا - أسعد حالا فى المتوسط ممن لا عمل له اطلاقا.

● أما حين يكون العمل شاقا، فهو كفيل بحال من الرضا اسمى بكثير من مجرد الراحة من الملل، وفى الامكان ترتيب الأعمال التى فيها بعض الطرافة.

(٢) عوامل جعل العمل شائقا:

هناك عاملان يجعلان العمل شائقا

١- استخدام المهارة

٢- العمل البناء

(١) استخدام المهارة:

كل شخص اكتسب مهارة غير عادية يستطيع أن يستمتع باستعمالها أو ممارستها إلى أن تغدو مسألة طبيعية مفروغا منها أو أن يعجز عن تحقيقها، وكثير جدا من الاعمال تتيح نفس اللذة التى تستمد من ألعاب المهارة.

فالجراح القدير - برغم الظروف المؤلمة التى يمارسها فى عمله، ويستمد السرور والرضا من دقة جراحاته البارعة.

ونفس هذا النوع من اللذة ، ولكن فى صورة أقل حدة يمكن أن يستمد من أعمال أكثر تواضعا فكل عمل يحتاج لمهارة يمكن أن يكون مصدر لذة بشرط أن تكون هناك المهارة المطلوبة إما متنوعة أو قابلة للتحسن غير المحدود -فإن لم يتوافر هذان الشرطان كف العمل عن الانصاف بالطرافة عندما يصل صاحبه إلى المهارة القصوى

هناك أعمال ذات المهارة، يصل فيها الناس الى ذروة براعتهم فيها فيما بين الستين والسبعين مثل: السياسة والتأليف والسبب أن الخبرة

الواسعة ضرورة لها ولذا يكونون فى السبعين أسعد حالا من غيرهم من أبناء هذه السن.

(٢) العمل البناء:

هناك مصدر مهم لجعل العمل مصدراً للسعادة، وهو أن يكون العمل بناء، ففى بعض الأعمال يجرى بناء شىء ما، يبقى بمثابة الصرح عندما يتم العمل والرضا المستمر من النجاح فى عملية بناء كبير وأعظم ما يمكن أن تقدمه الحياة، وإن كان ذلك للأسف لا يتاح فى مستوياته العليا إلا لذوى القدرات الاستثنائية.

- فالرجل الذى استطاع بنظام جديد فى الرى أن يجعل التربة تزدهر بالنبات يستمتع بعمله هذا بشكل ملموس.
- إنشاء منظمة ما قد يكون عملا على أرفع مستوى من الأهمية
- وكذلك عمل أولئك الساسة من رجال الدولة الذين وفقوا حياتهم على استخراج النظام من ظلمات الفوضى.. وأبرز الأمثلة على ذلك هم: الفنانون ورجال العلم.. فكبار الفنانين وكبار رجال العلم يقومون بأعمال مبهجة فى ذاتها، وتكفل لهم وهم يقومون بها احترام من يستحق احترامهم، الحرص عليه والسعى إليه، ويمنحهم ذلك أعظم سلطان ممكن، أعنى السلطان على أفكار الناس ومشاعرهم.

وهم أيضا على أحق الحق إذ يحسنون الرأى فى أنفسهم

- فهذا المزيج من الظروف السعيدة ينبغى فيما اعتقد، أن تكون كافية لإسعاد أى إنسان، وتكفل لها النجاح فى الحياة.

العمل ودوافع المرء البناءة:

كلما يتيسر للمرء أن يقوم بعمل مرضى لدوافعه البناءة من غير أن يتضور جوعا بالفعل، فمن الخير له ولمصلحة سعادته الخاصة أن يقوم به، ويفضله على عمل آخر أعلى أجرا بكثير ولكنه لا يستحق أن يؤدى لذاته.

فالسعادة الحقيقية تكاد تكون مستحيلة بدون احترام للذات

والشخص الذى يخجل أو يخزى من عمله لا يمكن أن يحقق احترامه لذاته.

(٣) المهنة المناسبة.. والنجاح فى الحياة:

(١) أهمية التوجيه المهنى:

يعتبر التوجيه المهنى من أهم العمليات الاجتماعية ويعتمد على عاملين أساسيين:

أ- تحليل العمل: أى أن نضع ما يشبه الخريطة لمتطلبات العمل النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية:

- فمثلا مهنة الحدادة تستلزم قوة بدنية معينة، ومهارات محددة.
- ومهنة الكهربائى تتطلب استعداد جسميا خاصا، وسلامة فى الحواس، ومهارات عضلية وقدرة توافقية، وهكذا تتحدد وفقا لمتطلبات كل مهنة الخصائص التى لابد أن تتوافر فيمن يستطيع أن يزاول هذه المهنة بنجاح.

(ب) تحليل الفرد: وفى نفس الوقت يجب أن يكون لكل فرد تحليل كامل لمهاراته واستعداداته وقدراته الجسمية والنفسية والفعلية واتجاهاته الاجتماعية.

ومن تحليل العمل وتحليل الفرد: نستطيع أن نقوم بعملية التوجيه المهنى فيحدد لكل مهنة ما يناسبها فحين تتوافر فيه الشروط اللازمة لها، ويتحدد لكل فرد العمل الذى يناسب استعداداته وقدرته.

وهكذا نضع الرجل المناسب فى المكان المناسب، ونضمن بذلك تحقيق التكيف المهنى. وهذه العملية على قدر بالغ من الأهمية بالنسبة للعمل وللعامل، وأساس مهم جدا من أسس النجاح فى الحياة، وتحقيق الصحة النفسية.

(٢) أهمية تعرف كل فرد على نفسه:

● ليس من المفروض أن يقوم الاخصائيون بتقرير مصير الفرد أو قيادته قسرا نحو مهنة معينة.

● فأى فرد من الممكن أن ينجح فى أكثر من مهنة، ومهمة الموجه المهنى هى المعاونة على معرفة المهن التى تلائمة أفضل ملائمة عن

طريق استغلال قدراته واستعداداته، ومعرفة ما يثير اهتمامه ويتفق مع ميوله.

والمطلوب أن يتعرف كل فرد على نفسه، ويدرك ما فى طبيعته من حيث:

١- قدراته، أى ما يشمل خواص القوة ونواحى الضعف

٢- ميوله، أى ألوان النشاط المهنى التى يحبها والتى يكرهها

٣- سماته الشخصية، كيفية معاملته مع غيره، واختلاطه بالناس وتلقيه للأوامر وتعاونه فى العمل.

٤- صحة جسمه، وقوة احتماله، ومميزاته العقلية

٥- مؤهلاته: استعداداته الكافية فيما يختص بميادين نجاحه وفشله السابق فى المهن المختلفة وظروف ذلك.

ان وضع المرء فيما لا يصلح له من عمل:

سبب من أسباب فقدان الاتزان الذاتى، قد يؤدى إلى الاضطراب النفسى كما يقول العالم الفرنسى «الفرد أدلر» «كلنا نعرف مقدار الراحة النفسية التى يشعر بها الفرد عند قيامه بعمل يستمتع به كل الاستمتاع، ويتطابق مع ميوله واستعداداته»

إن التوفيق بين الفرد والمهنة أصبح من أهم وأخطر أهداف علم النفس الصناعى والمهنى والتطبيقى، لما له من أثر فى زيادة الكفاية الإنتاجية وفى جميع حوادث العمل.

(٣) دوافع العمل.. والمهنة المناسبة:

يقول علماء النفس إن الدافع الحقيقى للعمل هو أحد أمرين:

اما الحصول على المال وإما

الخوف من البطالة أو كلاهما

ولكن فى السنوات الاخيرة عدلت الاتجاهات التى تحدده طبيعة دوافع العمل فلقد وجد أن بعض المديرين ورؤساء الأعمال من رجال العمل والصناعة يحبون العمل رغم عدم حاجتهم للمال، فيكون الدافع الأساسى هنا هو:

١- مزاولة النشاط الإجتماعى

٢- تدعيم الصلات بين هؤلاء وبين زملائهم
٣- شغل أوقات الفراغ

دوافع العمل:

ويمكن تلخيص ما توصل إليه الاخصائيون الاجتماعيون فى الميادين المهنية إلى دوافع العمل الآتية:

١- إن العمل جزء ضرورى وأساسى فى حياة الفرد:

وهو نشاط مفروض وليس مجرد استجابة لمنبهات مؤقتة أو لقاء مع مطالب الغريزة وفيه يستغل الإنسان أفضل شطر من قواه ومن حياته.

٢- إنه صلة قوية تربط الفرد بالمجتمع الذى يعيش فيه ويتحدد بمقتضاها مركزه الاجتماعى.

٣- دلت الأبحاث على أن ظروف العمل وأجواءه من حيث الضوء والضجيج والحرارة والرطوبة لا أثر لها فى إخلاص العامل لعمله وفى معنوياته، وإن كانت تؤثر فعلا فى صحته ورفاهيته، وراحته طالما يجد الدافع القوى للعمل.

٤- هناك دوافع أخرى مهمة تدفع الفرد لأن يعمل، إتضح فيها أن الحصول على المال أقلها أهمية فى الأحوال الطبيعية، ودلت الأبحاث الأخرى على أن البطالة دافع سلبى قوى، لأنها حقيقة تفصم العروة التى تربط العامل بالمجتمع.

٥- يساعد على إشباع الحاجات الرئيسية للفرد التى لا مخرج من كونها:

١- إحتياجات مادية بالغذاء والمسكن والملبس

٢- إحتياجات معنوية كاحترام النفس، والشعور بالإطمئنان وقد أثبتت الدراسات أن الإحتياجات المعنوية على درجة من الأهمية تعادل الإحتياجات المادية إن لم تزد عنها.

وقد صنف «ماسلو» إحتياجات الإنسان من العمل فى الخمسة المستويات الآتية:

١- حاجة الإنسان إلى ما يجنبه الأخطار الخارجية كالملبس والمسكن
٢- حاجة الإنسان إلى الراحة النفسية كالحاجة إلى العطف، والعناية

والإهتمام من جانب الغير.

٣- حاجة الإنسان إلى الشعور بتقدير المجتمع لنجاحاته ومجهوده فالتقدير الإجتماعى يضفى على الفرد شعوراً بأنه غير وحيد فى معترك الحياة وأن المجتمع يؤازره، ويقف بجانبه.

٤- حاجة الإنسان إلى الإفصاح عما يجول فى نفسه، تأكيدا لإحساسه بأنه فرد له رغباته وشعوره، فهو يرغب فى أن يكون له حق الشكوى، وأن تبحث شكواه بعدالة حتى يشعر بقيمته الشخصية.

٥- حاجات الإنسان الضرورية: كالحاجة إلى الطعام والشراب والراحة والنوم.

(٤) عوامل رضاء الفرد عن عمله:

قد تطورت أغلب حاجات الفرد، والواقع أن حاجات الانسان لإرضائه لا حد لها، وإرضاء الإنسان من جميع النواحى دفعة واحدة ليس بالشىء اليسير، فهناك عقبات مادية واجتماعية فى سبيل تحقيق هذه الرغبات جميعها.

والمشاهد أن معظم الأبحاث التى أجريت قد أجمعت على اعتبار الحوافز العشر الآتية أهم العوامل التى تربط الفرد، وتزيد من رضائه عنه وتحقق له النجاح فى الحياة وهى:

١- الأجر وملحقاته
٢- العمل الثابت
٣- فرص كثيرة للترفيه
٤- شروط عمله جيدة
٥- رفاق طيبة بين العاملين
٦- رقابة جيدة
٧- الاعتراف بأهمية الفرد وقوته
٨- الاهتمام بالعمل
٩- ساعات عمل مقبولة
١٠- المزايا العينية والخدمات

(٥) دوافع الاستمرار فى العمل.. والمهنة المناسبة:

من البحوث المتعددة فى هذا المجال يمكن تلخيص دوافع الاستمرار فى العمل فسوف أبرزها حسب أهميتها:

أولا: الدافع الأول الشعور بالأمان وبضمان المستقبل:

وقد أصبح تحقيق هذا الحق من أولى المهام التى وضعتها جمهوريتنا الاشتراكية موضع تنفيذ عن طريق مؤسسة التأمينات الاجتماعية التى كفلت للعمال حقهم كاملا فى المعاش، وفى حالات الاصابة أو المرض أو الوفاة ايمانا منها بأن الخوف المعنوى والخوف المادى يضعف العزيمة ويشل الانتاج.

ثانيا: توافر شرط العمل المريح بإزالة عوامل الضجيج والملل والتعب

ثالثا: عاملان اجتماعيان بارزان:

أ- الوئام مع رفاق العمل

ب - حسن اختيار رئيس العمال أو المشرف على العمل

فالانتاج وتحقيق الأمن من مكان العمل، يتوقفان إلى حد بعيد على نوع العلاقة السائدة بين العمال ورؤسائهم.

رابعا: ممارسة هواية فى وقت الفراغ:

ينبغى أن يكون لكل فرد هواية، بل هوايات يتوافر بها اهتمامه.. وان أعظم هذه الهوايات هى القراءة وتعدد الدراسة، لأنها هى الهواية الباقية إلى سن الشيخوخة، وهى فى ظاهرها هواية واحدة، ولكنها فى صميمها جملة هوايات لأن الذى يعشق الدراسة يجد نفسه مشغولا بألوان مختلفة من الاهتمامات.

- يقرأ الجريدة والمجلة ويناقش السياسة وقد يكافح لمذهب منها
- كما يقرأ الكتب ويقتنيها ويضع المشروعات لدراسات جديدة..

فيتجدد بذلك شباب ذهنه، وتتسع آفاقه العملية والأدبية

ومثل هذا الشخص لن يسأم فراغه

● ويضاف إلى نشاط القراءة، يستغل وقت الفراغ فى أنشطة أخرى مثل:

ممارسة الألعاب الرياضية، والنشاط الاجتماعى المثمر، وبذلك تتحول الطاقة لمصلحة الفرد والمصلحة العامة.. فيعود الموظف إلى عمله بعد الاجازة الأسبوعية أو السنوية وهو أكثر نشاطا وحيوية، حتى يقبل على عمله بروح جديدة مرتاح البدن، هادىء النفس وبذلك يمكنه أن يحقق لنفسه النجاح فى الحياة.

الفصل الثالث

النجاح في الحياة.. وعوامل النجاح في العمل

الأسس المهمة لتحقيق النجاح فى العمل والحياة:

١- اجعل من مهنتك فنا رفيعا
٢- يجب أن تبلغ فى كل ما تعمل مبلغ الكمال والامتياز
٣- عليك أن تنمى فى نفسك ملكية الاجتهاد فى العمل.
٤- لاتبدأ عملا إلا وتتمه.
٥- كن باستمرار مطلعا على كل جديد فى نوع عملك..
٦- إحرص على الكمال حتى فى أتفه أعمالك
٧- عمق الحماس فى العمل.
٨- تجنب التردد فى تنفيذ أعمالك.
٩- كن حازما مع نفسك أولا ثم مع الناس.
١٠- يجب أن تجمع بين الحزم والمرونة.
١١-لابد للنجاح فى العمل من الهدوء.
١٢- لابد للنجاح فى العمل من النظام.
١٣- ابتعد عما يضيعون وقتك.
١٤- ينبغى أن تعتزل العمل بين الحين والحين.
١٥- وأخيرا:
فالعمل وقاية من الملل، والرذيلة، والفقر.

النجاح فى الحياة.. وعوامل النجاح فى العمل

هناك دعائم أساسية تساعد المرء على النجاح فى العمل، وتبعث فى نفسه الإحساس بالرضا والسعادة والإقناع، والثقة بالنفس، والحماس والنجاح فى الحياة .

وفيما يلى أهمية هذه الأسس التى تساعد على تحقيق النجاح فى العمل والحياة:

١- اجعل من مهنتك فنا رفيعا:

أيا كانت مهنتك فلابد لك فيها من التفوق، ولاتقبل عليها إلا بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجادة وحزما.

اجعل منها فنا رفيعا، ثم اجعل نفسك أستاذا فى هذا الفن.

وانك تستطيع أن تصل إلى هذا الفن إن أنت أحببت مهنتك، راقب

الناجحين جميعا، فلن تجد فيهم إنسانا يكره مهنته من قلبه، فإن لم تكره مهنتك الحالية، فحاول أن تحمل نفسك على حبها والاخلاص لها، فإنها ستصل بك إلى مرحلة أخرى، وربما كانت العمل الذى تحبه حبا طبيعيا.

٢- يجب أن تبلغ بكل ما تعمل مبلغ الكمال والامتياز:

ان الناجحين فى أعمالهم يدينون بذلك النجاح لاقتدارهم فى عملهم إلى درجة الامتياز. فهم قد تفوقوا على نظرائهم، ثم تفوقوا على أنفسهم، وقد يأتى الامتياز نتيجة لاستعداد عبقرى فكرى، وهذا هو باب الاجتهاد.

فلكى تصل إلى الامتياز يجب أن تبلغ الكمال فى كل ما تعمل.

وإذا كان هناك ملايين من العمال الفقراء أو الذين لايظفرون إلا بأتفه الأجور، فما ذلك إلا لأنهم لم يهدفوا إلى الإمتياز، ولم يفكروا فيه، ولم يضعوا عقولهم، وقلوبهم فى عملهم، ولم يحبوه.

وثق أن ما مؤسسة كبرى فى عالم الصناعة أو التجارة، أو غير ذلك فى العالم كله، تزهو أو لاتنقب عن عامل منتج ممتاز فى إنتاجه.

«وكل من مارس مهنته بحب وشغف يصل إلى الإمتياز فى فنه.

ولن يعدم من يبحث عنه لأنه يساوى أكثر من وزنه ذهبا.

ولذلك: يجب أن يعلم الجهلاء والعلماء أنه لاطريق إلى النجاح فى العمل وفى الحياة إلا الحب والامتياز والاجتهاد فى العمل.

٣- عليك أن تنمى فى نفسك ملكة الاجتهاد فى العمل

عليك أن تخضع نفسك وقواك كلها لسيطرة فكرك، وذكائك كى تيسر لهما عامل الاجتهاد.

وإن أنت أنجبت في نفسك حب الكمال فى ممارسة مهنتك لادهشك أن تنبه فيك كفايات كانت كامنة فى أعماقك، ولا علم لك بوجودها.

وإذ بها تحملك إلى النجاح الكبير.. وكذلك تطير بجناحين بغير حدود.

فإن كنت تريد تنمية قوتك البدنية أو مقاومتك، وإن أردت إكتساب عقلية متفوقة.. فعليك أولا أن تنمى فيك ملكة الاجتهاد.. وهى ملكة

تكتسب بالمران وحده، وقد صدق «شارل تاجيز» حين قال:

«إن القدرة على العمل لاتكتسب إلا بالعمل».

٤- لاتبدأ أبدا عملا إلا وتتمه:

إن المثابرة هى أساس النجاح. ونحن نعرف رجالا بدأوا عشرات المشروعات المختلفة، فلم يتموا واحدا منها قط.

هؤلاء هم الفاشلون

فحين تبذل مجهودا طويل المدى للوصول إلى هدفك، وتجد العقبات تعترض طريقك، تذكر مثل النملة دأبها ومثابرتها، وكيف أن العقبات الجسام لاتثنيها عن غايتها.

ولتنمية المثابرة: اجعل نصب عينيك أن تتم كل ما تبدأ فيه.

ولاترجع أبدا قبل بلوغ الغاية متى بدأت. فكر ماشئت قبل أن تبدأ مهما كان الموضوع تافها لكن لاتعرض نفسك لخزى الخذلان والتراجع دون إتمامه.

- ان تحدثت فى موضوع فاتمه. وأفرغ منه قبل أن تتحدث فى موضوع آخر.
- إن بدأت فى قراءة كتاب فأتمه قبل أن تبدأ فى قراءة كتاب سواه.
- ثابر على حل مسألة رياضية عويصة حتى تمام حلها

واجعل لحياتك على العموم هدفا تضحى فى سبيله بكل الأحداث الثانوية أو تجعلها تابعة له.

- لاتجعل هذا الهدف الأكيد يغيب عن نظرك ساعة أو لحظة بل إزحف على الدوام إليه.
- لاتنظر وراءك إلا لكى تشعر بابتهاج لطول الرحلة التى قطعتها فى زحفك لتحقيق النجاح فى العمل وفق الحياة.

٥- كن باستمرار مطلعا على كل جديد فى نوع عملك:

من مقومات النجاح فى العمل يجب أن تستخدم فى جميع المناسبات خير ملكاتك أو قدراتك.

فإن كنت قد تخيرت مهنة يجب ألا تكتفى فيها بحظ المبتدئين، فإنك اذا جمدت فى مكانك تخطاك غيرك فى السباق إلى النجاح.

عن باستمرار مطلعا على كل ما يكتب أو يبتكر أو ينشر عن نوع عملك وادرس الوسائل الجديدة، واستخدم دائما أحدث المكتشفات وآخر المبتكرات فى مجال عملك فإن من لم ينجحوا فى العمل وفى الحياة هم الذين لم يعيروا أفعالهم كل انتباههم وعنايتهم، ولم يجعلوا همهم فى طلب الرقى والتقدم.

٦- إحرص على الكمال حتى فى أتفه أعمالك:

إن أردت أن تكون ناجحا فى الحياة، سعيدا، موفقا فى عملك، متمتعا بالصحة النفسية، فاحرص على الكمال حتى فى أتفه أعمالك، فإنك ستجد على الدوام فى تجديد العمل مصدرا عظيما للإبتهاج. وذلك الابتهاج سيملأ جوانحك بحماسة جديدة على الفور تسمح لك باتمام أعمال أعظم وأهم.

وستحفزك الحماسة لتركيز كل ملكاتك فى نقطة معينة، فتغدو سباقا فى مهنتك. ان الفكرة لا قيمة لها مطلقا ان لم يتبعها التحقق. فلأن كان الشخص عظيما لأنه يفكر، فهو قوى لأنه يعمل وينفذ، وكى تنتقل الفكرة إلى حيز الوجود والعمل، ينبغى أن تكون قد أيقظت الحماسة.

وكى يغدو هذا العمل متميزا ينبغى أن يستحدث حماسة جديدة، فالحماسة نار تزداد تأججا كلما تقدمت مرحلة جديدة، فكل مجهود تبذله، وكل صعوبة تتغلب عليها، تملأك سعادة واغتباطا داخليا يحركان فيك أوتار الحماسة، وتكير حماسة الفنان كلما إنهمك فى العمل والدراسة والتمرين والتنفيذ.

٧- عمق الحماس فى العمل:

إن منهاج الحماسة هوهو، أيا كانت الملكة، وأيا كانت الموهبة.

وسواء كانت مهنتك مما يمارس بين سمع الجمهور وبصره، أو فى عزلة تامة، ففى استطاعتك وأن تعمل أن تنميها، فيزداد فى كل يوم إتقانا لعملك وإحسانا، وتفوق فى كل يوم عن أمسك..

أنشد رضاء ضميرك، إذ ينبغى أن يكون سرورك براحة ضميرك آثر عندك فى بناء العالم أجمع.

ومتى نمت عندك القدرة التنفيذية، رأيت حماستك لعملك تسرى فى

جميع جوانب نفسك سريان النار فى الهشيم.

- أما الذى يقضى سحابة النهار حالما، فلا قدرة لديه على التنفيذ ذلك بأنه لاقدرة لديه على الحماسة، وأنه قد يصلح لعمل متواضع، ولكنه لن يصلح لعمل مهم، ولن يغدو سيدا مرموقا، إنه مرشح للخمود لا الخلود.

وأخيرا يجب أن تعى جيدا هذه الحقيقة:

هناك علاقة وثيقة بين السعادة والنجاح فى العمل وفى الحياة والحماسة، وعلاقة وثيقة أيضا بين الكآبة والفشل وعدم المبالاة والإهتمام فمن لاحماسة لديهم لايحبون الحياة، ولايتحقق لهم النجاح.

ولما كان المرء لايعيش إلا مرة واحدة، فهم بذلك يفسدون حمايتهم، هذا هو الذى يفرق بين المتشائم والمتفائل.

فالمتفائل مشرق الحماسة فى كل جوانب حياته، فهو لهذا إنسان سعيد فى أحلك الظروف.

٨- تجنب التردد فى تنفيذ أعمالك:

إن الزمن لاينتظر أحدا، فمتى عزمت على عمل فاعمله فورا ولاتؤجل عمل اليوم إلى الغد ولايمكن إنتظارك إلا ريثما تتبين الصواب، فاذا تبينت فإعزم، واذا عزمت فتوكل على الله ولاتؤجل.

إن الأشخاص المترددين، الذين لايستقرون عند رأى لايفعلون أبدا شيئا نافعا، فكلما عزفوا على أمر قالوا:

«ان اليوم لا - سأبدأ غدا.. أو الأسبوع القادم.. أو من أول الشهر».. فهذه هى الصيغة التى نسمعها دائما من أفواه ضعفاء الإرادة الذين لايعملون شيئا أبدا.

واذا كان الشىء نافعا ولم تنفذه فى الحال، فأنت إذن خاسر على الأقل المدة التى تنقضى بين هذه اللحظة ولحظة التنفيذ.

واضرب لك مثلا بعمارة تملكها، وهى معدة للتأجير، فكل يوم ترجىء تأجيرها تخسر ايراده.

ولكى تتحول الفكرة إلى عمل، يجب أن تكون واضحة ومحددة

● ولكى تنفذ على الفور: يجب أن تكون قوية عميقة، فعمق كل فكرة

- إما نافعة، ينبغى أن تنفذها على الفور

● ولكى تقوى أى فكرة قل لنفسك:

«ان هذا الأمر له فى حياتى أهمية كبرى، ولهذا سأخصص له كل جهودى وذكائى. وأخيرا:

فى كل مرة تقوم بأى عمل مهما كان، يجب أن تقوم به بمجرد عزمك على ذلك بغير تأخير.

٩- كن حازما مع نفسك أولا، ثم مع الناس:

كن ذا عزيمة، ولكن قبل أن تكون ذا عزيمة أن تكون ذا رأى فتفكر جيدا، وليس المهم وقت التفكير، وانما عمقه ودقته واستقصاؤه، حتى اذا تبينت الصواب، فاعزم فى الحال ونفذ على الفور، فإن الفرص إذا أفلتت قد لاتسنح.

وان كانت الفرصة لاتفلت فضياع الوقت انحلال وسخف، والتراخى فى حد ذاته رذيلة لاتليق بانسان تذر نفسه للسيادة والقيادة والعمل.

فمن لم يكن سيد نفسه لم يصلح سيدا لأحد.

وعن عجز عن السيادة أساء سواه وألقى نفسه عبدا للظروف.. ولنفسه الأمارة بالسوء.

جسم سليم يسيره ويصونه عقل سليم، وارادة حازمة، ذلك هو الطريق إلى السعادة والعمل الناجح والحياة الناجحة.

١٠- يجب أن تجمع بين الحزم والمرونة:

تكون حازما كى لاتتراجع عن هدفك، وتكون مرنا لكى تتكيف بالظروف.

وتتجنب الإرتطام بالعقبات، فمن الحزم أن نصعد حينا، وأن تحنى الرأس للعاصفة حينما آخر، فإن قاومت فبعد رؤية، لأنك لاينبغى أن تتراجع متى بدأت المعركة أو تظفر بالنصر.

وان بدا لك أن التراجع أحكم، فافعل ذلك فى غير خجل من نفسك، فإن التراجع خطة حربية قد تغنى فى موضعها غناء الفتح المؤزر. وتستحق لصاحبها أكاليل الزهور كما يستحقها الظافر بالانتصار.. ويسمون تلك الخطة:

«التراجع للنصر» فالفرق كبير بين ذلك التراجع وبين الفرار، أما عند الخوض فى المعارك، فلا تعتقد أنه يلزم التغلب على الخصم، أن تكون أقوى منه، يكفى أن تكون أثبت منه قوة

«فقوة الروح أعظم وأفعل من قوة الجسد»

١١- لابد للنجاح فى العمل من الهدوء:

الانسان يحتاج إلى الهدوء لينجز أعماله بنجاح مثمر، والخط البيانى الذى يمثل العمل بصدق وفق المتوالية الهندسية اذا لم تثنه فترات انقطاع.

وهذا صحيح بالنسبة للكاتب الذى يحتاج إلى وقفة ينسى فيه العالم الخارجى، ويتفرغ لأفكاره وتصوراته. وهو صحيح أيضا بالنسبة للمهندس الذى يحاول معرفة السبب فى اختلال آلة أو صاحب المصنع المشغول بطلبات عملائه.. والعمل غير المتماسك تظهر منه أستار التعطيل.

١٢- لابد للنجاح فى العمل من النظام:

الكثيرون يشكون من أن الحياة قصيرة، ولكن هؤلاء الناس أحياء حتى لمدة ثمانى ساعات إن كمية العمل المنظم التى يمكن أن ينجزها رجل يكون جالسا إلى مكتبه فى فجر كل يوم أو فى عمله أيا كان، لأشبه بالمعجزة.

وهناك حقيقة جديرة بالتأمل:

فلو أن كاتبا أنتج صفحتين فقط كل يوم، لبلغ مجموع انتاجه بعد حياة طويلة، مما يساوى فى الكم، وليس فى الكيف بالتأكيد، مجموع كتابات أشهر العلماء.

١٣- ابتعد عمن يضيعون وقتك:

انهم لايرحمون، بل انهم ليأخذون ممن لايقاومهم آخر دقيقة من وقته، دون أن يفكروا فى أنه لو ترك وحده لانجز عملا فنيا قيما، وهؤلاء يلجأون إلى طرق شتى لإضاعة الوقت منها:

الزيارة الشخصية - التليفون - ورسالة البريد- من الخطأ الفادح أن يؤخذوا باللطف، بل يجب أن يعاملوا بشىء من الحزم كى يقلعوا عن

هذا السلوك المدمر فى إضاعة الوقت.

١٤- ينبغى أن تعتزل العمل بين الحين والحين:

كان عظماء العالم أو جلهم يعرفون كيف يعتزمون العمل بين الحين والحين، فهم يملكون منازل فى الريف، واستراحات فى الجبال، واكواخا على شاطىء البحر، حيث يتحررون من كل التبعات حتى نحو من تربطهم بهم روابط الود والصداقة.

- وهناك فقط تحتل الاحداث والعواطف موضعها الصحيح من الصورة الهائلة الشاملة.

- ففى ضوضاء مدينة صاخبة، نجد أن مسرحية، أو مقالة فى صحيفة، أو شيئا من الثرثرة السخيفة، تبدو على جانب من الأهمية، فهى تحتل مكان العمل والتفكير الجديد.

- وتحت الأنجم الساهرة إلى الابد ترتد الأشياء التافهة إلى الظلام، وتختفى عن الأنظار وعندئذ فى سكون الليل والروح، تنهض أسس الصروح الشامخة على أرض أزيلت منها الأقذار والاكدار.

«يقول باريه» أيتها الوحدة إنك أنت وحدك لم تنزلى قدرى وانت وحدك لم تضعفينى»

١٥- واخيرا: فالعمل وقاية من الملل، والرذيلة، والفقر:

- هو علاج لكل الشرور المتخيلة.

- «فليبارك الله العمل، هذا ما كان يردده دائما أحد علماء النفس».

- ويقول شيلى: «إن غبطة الروح مبعثها العمل»

● فالعمل بنشاط ينقذ الرجل من نفسه

ـ والكسل يجعله فريسة للأسف إلى الذى لاينفع.

ـ كذلك الحال فى فن التحكم:

فالقاعدة: الأول فيه أن يظل الشعب قائما بعمله - فمن المحال أن يحكم أحد شيئا قد استولى عليه الملل.

أما الشعب المشغول بعمل يؤمن بأنه نافع يؤديه بمحض إرادته ورغبته، فهو شعب سعيد حقا، وينعم بالنجاح فى الحياة.





النجاح في الحياة.. والتوازن العقلى

١- أهمية سيطرة الإنسان على نفسه
٢- تحكم فى شعورك.
٣- مميزات الإتزان.. والنجاح فى الحياة.
٤- التدريب على الإتزان.. والايحاء الذاتى.. والنجاح فى الحياة
٥- وسائل تنمية الإتزان العقلى المؤدى إلى النجاح فى الحياة.
١- الإستمرار.
٢- الاخلاص.
٣- النظام.
٤- السرية.
٥- التوجس.
٦- احترام الذات.
٧- الثناء.
٨- الحزم.

النجاح فى الحياة.. التوازن العقلى

١- أهمية سيطرة الانسان على نفسه:

إن الحياة تشبه نهرا عظيما. فتصور فى ذلك النهر زورقين فى كل منهما ملاح أحدهما مزود بالمجاديف والدفة - فى حين الآخر خال من الأدوات.

ان الزورق الأول يوجهه صاحبه توجيها سديدا، فيصل إلى مصب النهر فى أقل وقت وبأقل مجهود.

أما الآخر فيتقدم ببطء على حسب محركات التيار والريح، فيظل يتأرجح من هذا الجانب إلى ذاك، فلا يعمل إلا فى أطول وقت وبأكبر مجهود

فيجب على من يريد الاقتداء بالملاح الصالح أن يتخذ مجدافين يعرف كيف يستخدمهما ويعنى ذلك أن يكسب الانسان السيطرة على نفسه ولايترك للإيحاءات الخارجية والداخلية زمام نفسه.

٢- تحكم فى شعورك:

إن الفرح واللذة، والخوف والقلق، والحسد والغيرة ينبغى ألا تعكر

عليك صفاء نفسك، وهدوء تفكيرك أو تؤخر أفعالك أو تعرقلها.

كى تصل إلى نتيجة طيبة يجب أن تصبح مسيطرا على شعورك كى يتوافر لك الإتزان العقلى.

إن الشعور الذى لايخضع لسيطرة صاحبه يسبب له الوانا من الشقاء والوساوس، ويقيم فى طريقه العراقيل التى توقفه عند كل خطوة يخطوها.

فإذا بقوى غريبة تدفع بك إلى اليمين تارة وإلى اليسار تارة أو تلقى بك فى الخندق.

. ولكى تتجنب هذه المتابع وألوان الشقاء يجب:

أن تكون مزودا بالهدوء والإتزان الداخلى.. فهذه تمثل فى سريرتك ووجدانك لجم الخيل أو فرامل السيارة وعداد سرعتها.. فبفضل الفرامل لتجنب العقبات عند المنحنيات الخطرة والمرتفعات والمنخفضات.

وبفضل عداد السرعة تقيم متوسطا مناسبا تحافظ عليه من غير ان تجهد سيارتك

أما من ليست لهم فرامل أو عدادات من البشر

فهم قوم مفرطون فى إحساسهم، وأتفه الحوادث تترك فى نفوسهم أثرا عميقا حادا، وتثير رد فعل مبالغا فيه سواء: بالفرح أو بالغضب أو بالحسد أو بالقلق أو بالفزع أو بنفاد الصبر أو اليأس.

وهذا طبعا ينزف الطاقة العصبية، ويبعدهم عن طريق الصحة والسعادة، والنجاح فى الحياة.

والطريقة المثلى لوقف هذه الآثار المفسدة لحالتك النفسية:

- أن تسعى لتوازن مزاجك وتنمية الهدوء والاتزان.
- ابدأ بأن تعود نفسك العمل المباشر. فمتى عزمت على فعل شىء يجب أن تنفذه بغير تأخير.
- وكى تقدر على ذلك التنفيذ المباشر زد قوة حماستك للعمل الذى عزمت على تنفيذه.. وكذلك يجب أن تنمى ملكاتك الذهنية لتحقيق التوازن المطلوب.

٣- مميزات الاتزان.. والنجاح فى الحياة؟

١- تنظيم الطاقة بطريقة منتظمة متساوية:

الشخص المتزن ينفق طاقته بطريقة منتظمة متساوية بحيث لاتحدث فيها تغيرات مفاجئة.

فحماسته لاتكون قوة ضغطها فى يوم مساوية خمسة عشر كيلو جراما مثلا وفى اليوم التالى كيلو جراما واحدا..

انه لايكون متفائلا فى ساعة، ومتخاذلا فاقد الهمة فى الساعة الثانية.

٢- توفير طاقة إحتياطية طيبة تستخدم عند الحاجة:

الإتزان يسمح للفرد بطاقة إحتياطية طيبة يستخدمها عند الحاجة فإذا فوجىء بطارىء يحتاج لمجهود أهم بكثير مما تعود بذله وجد بفضل اتزانه رصيدا ينفقه فى هذه المهمة غير المنظورة بكل سهولة، وكأنه لم يقدم على شىء استثنائى.

٣- يسمح بمواجهة جميع الظروف فى هدوء وثقة وانتصار:

الإتزان يجعل المرء على الدوام هوهو، لأنه يسمح بمواجهة جميع الظروف والمواقف المتباينة فى هدوء وثقة وانتصار، فالرجل المتزن لايكره اليوم الذى كان يحبه بالأمس، ولايقبل فى الصباح، ثم يشيح بوجهه فى المساء.

ولايندفع فى الغضب أبدا أو يستولى عليه القلق.

فالاتزان هو ينبوع الهدوء وامتلاك النفس والثقة بها، والسيطرة عليها، فالشخص المتزن لاتملكه نزواته وظروفه، بل هو الذى يوجهها ويسيطر عليها.

٤- التدريب على الإتزان.. والإيحاء الذاتى.. والنجاح فى الحياة:

١- كى تدرب على الإتزان عليك أن تكرر على نفسك دائما هذا الإيحاء:

- لى فى حياتى هدف وحيد وهو تقدمى جسميا وعقليا واجتماعيا وخلقيا، أقصى تقدم ممكن يؤدى إلى السعادة والنجاح فى الحياة.

فهذا الإيحاء المستمر هو الأساس الذى ينبغى أن نبنى عليه كل شىء،

فليس من الممكن أن تغدو متزنا إذا كان فى حياتك هدفان يتجاذبان وتتذبذب بينهما. الإيحاء بوحدة الهدف مع شموله يمنحك الهدوء ويعينك على الإتزان.

- ولكى تحقق هذا الهدف المثلث من التقدم جسميا وعقليا وخلقيا عليك:

- ان ترسم على الدوام برنامجا للعمل قبل البدء فيه وتنفيذه.

يتضمن جميع التفاصيل بعد دراسة ومراجعة.. فلن تأخذك المشاكل المتوقعة على غرة.

- لاتترك لنفسك العنان للشرود مع كل موجة من موجات المزاج، بل واجه تلك الشواغل المرضية الكثيرة بعدم الإكتراث اللائق بتفاهتها.

- لاتهتم مطلقا إلا بما قررت أنه واجبك ويحقق هدفك.

٢- إذا اعترضتك عقبة أو اعترض طريقك معوق أو فشل عارض فقل لنفسك على الدوام - فى صورة إيحاءات أخرى:

(أ) «هذا شىء هين، لايهمنى هذا - كل شىء سينصلح وكل المشاكل ستسوى:» فلا تدع الذعر يستولى عليك إذا اجتمع عليك أعداؤك أقوى منك بل احتفظ بهدوئك وانتمائك فى الوقت الذى يتوقع فيه أعداؤك أن يروك مهموما متخاذلا، فإن ذلك سيكون أول نصر لك عليهم اذ تقول لنفسك:

«سيأتى دورى، وتحين ساعتى للتغلب والظفر».

(ب)- ولاتنشد الانتقام، واجعل كل همك بعد الهزيمة أن تنهض بسرعة على قدميك، وأن تطور مسيرتك الأولى - ولابد لك أن تصل إلى ذلك اذا رسخت فى ذهنك هذه الفكرة.

(ح)- ان وجب عليك أن تتراجع أو تتقهقر فافعل ذكل بكل نظام - فإن الارتباك يكون دائما أشنع من الهزيمة - وأعلم أن أعداء سيعجبون بهدوئك وتماسكك حتى لو لم يعترفوا بذلك.. سيدركون أن إرادتك مبنية على الإيمان وعلى الحق وعلى الخير.

كرر على نفسك دائما هذا الإيحاء:

«إنى فى ظروفى السيئة أستغل كل شىء للخروج من المأزق، فأنا متزن، وأعرف كيف استعمل كل شىء للخروج من المأزق، وأعرف كيف استفيد من جميع التأثيرات لأنمى فى نفسى الهدوء والتوازن الذهنى..».

«ولى السيطرة التامة على نفسى مهما كانت الظروف».

فعقلك الباطن سيعمل على حساب ما تعتقد أنت فاجعله يعتقد فى ثباتك كى يمد لك يد المساعدة.

وفى مدى بضعة اسابيع ستتبين أن هذه الطريقة تجعلك أشد إتزانا، فى تفكيرك، وفى عواطفك، وفى أقوالك، وفى أفعالك.

٥- وسائل تنمية الإتزان العقلى المؤدى إلى النجاح فى الحياة:

ان الإتزان هو جماع المزايا والملكات.

وفيما يلى وسائل تنميتها والتى تؤدى إلى النجاح فى الحياة.

١- الإستمرار:

- أول وسيلة يتكون فيها الاتزان هى الاستمرار

- والاستمرار يقوم بالنسبة للانسان بالدور الذى تقوم به عجلة القيادة وبالنسبة للآلة البخارية - لانه يكفل دوام النشاط الذى تبذله المراكز المخية الاقوى.

ويقلل أو يمنع الوقفات المفاجئة، والانطلاقات المفاجئة أيضا. وجميع التغييرات السريعة الحادة فى الإيحاء أو فى السرعة.

ولكى تنمى ملكة الاستمرار فيك يجب أن تتعود ألا تبدأ عملا إلا وأنت قد قررت الاستمرار فيه إلى أن تتمه:

. فإن كنت مثلا تحاول حل مسألة رياضية فيجب عليك ألا تتركها إلى أن تصل إلى حلها.

- وان بدأت قراءة كتاب يجب أن تتم قراءته إلى نهايته.

- وان بدأت عمل عشر دقائق من التمرينات الرياضية، فاجعلها عشرا لاتنقص واحدة، ولاتذبذب واحدة وهكذا فى جميع الأمور.

٢- الإخلاص

الوسيلة الثانية لتنمية الاتزان هى الاخلاص أو مراعاة الذمة، فهذه الملكة

تسترعى انتباه العقل لإتباع القواعد والقوانين والتعليمات
فإن قلت لنفسك مثلا:
«يجب قبل أن أنام أن أرتب مخدعى».
- فهذا قانون سننته، فإن طبقته باستمرار وبانتظام أصبحت مخلصا له
- وكذلك تستطيع التدريب على هذه الملكة بأن تضع لنفسك قواعد تعتقد فيها الفضل والخير، وتصر على تنفيذها بكل إخلاص مادمت قد قررتها بعد روية، سواء تعلقت هذه القواعد بالخطير من الأمور أو غير الخطير.

٣-النظام:

يجب أن تراعيه فى تفكيرك، وفى مكانك وزمانك فتجعل لكل شىء مكانا، ولاتضع الشىء إلا فى ذلك المكان وتجعل لكل فعل وقفة فى النهار
- واتبع الإيحاء إلى نفسك بذلك على هذه الصورة.
«لن أعمل عملا قبل، أن أضع له برنامجه من قبل سأنظم نهارى ساعة بساعة»، فإن كنت بصدد رحلة فى اليوم التالى أتناول ورقة واكتب فيها برنامجى، وأراجعه، فاخرج بالقائمة التالية:
١- أعد حقيبتى.
٢- أحجز بطاقتى للسفر.
٣- أبرق لصديقى كى ينتظرنى.
٤- أصور الأمر للسائق كى ينتظرنى فى المحطة ساعة عودتى. ثم أتبع ذلك حرفيا.

٤-السرية:

- هى الوسيلة التى تسمح لك بإخفاء أفكارك وعواطفك ونواياك، فهى اللجام المركب على اللسان.
- لاينغبى أن تقول للناس إلا ما تحب أن يضيع عليك،
تحرك لسانك من فمك سبع مرات قبل أن تتكلم، ولاتقل إلا ما تريد أن تقول.
- ولكن قل أيضا ما يمكن أن تقول حتى لايفهمك الناس فهما ناقصا:

٥-«التوجس»

هذه خصلة نفسية يغلب عليها الضرر. لأنها مركز تتبلور حوله له المخاوف
- ونحوها يجعل الناس جبناء فزعين يفزعون من خيالهم.
- أما حين تتكمش هذه الخصلة فإنها تكسب صاحبها الحذر.

- وان كانت السرية تضع على اللسان لجاما، فالتوجس يضع اللجام على الحركات ولكن بحيث تفكر قبل أن تعمل.

وليس معنى هذا أن تسمح لها بالحيلولة بقينا وبين العمل الحاسم السريع فى أوانه بكل حماسة.

وانما قصارى الفول:

لاينبغى العمل إلا بعد تفكير وتقرير

٦- إحترام الذات:

إن معظم الناس حذرون أكثر مما يجب، مترددون جبناء، ذلك أنهم لايحترمون أنفسهم الاحترام الكافى.

- دائما يحسبون الاخرين وآراءهم حسابا أكثر مما ينبغى - فلا تهتم مطلقا برأى الأخرين مادمت حريصا على إحترام نفسك.

٧- الثناء:

ان الاهتمام بالثناء إن كان أقوى من احترام الذات يجعل زمام الشخص بيد سواه فيكون مفرط الحساسية لكل كلمة بحيث يعيش فى فزع دائم من فقدان عطف الناس أو التعرض لمذمتهم.

ومثل هذا الشخص يعانى على الدوام من أعصابه. ولايبنى حكمة على نظر شخص سديد.

● أما الترياق الواقى من ذلك:

إحترام الذات للحد من احترام الآخرين. فاستقلال الرأى عنوان الشجاعة الأدبية، والنضج ويقظة الضمير الشخصى، والاعتداد بالرأى دعائم الاستقلال الذاتى.

أما من ليست لديه هذه الصفات، فهو خامل ضعيف الهوية فى يد من حوله.

٨ الحزم:

الحزم خصلة تجعلك شديد الاهتمام بقراراتك وأهدافك. والشخص الذى ليست له موهبة الاستمرار، ولكن له موهبة الحزم يستطيع دائما أن يعود إلى الخطة التى قررها. فيخفف ذلك من ضرر ضعف استمراره. أما الشخص الذى يقل نصيبه من الحزم ويقوى نصيبه من الإستمرار، فإنه حرى أن يبتعد عن طريقه المرسوم ببطء ولايرجع إليه فالحزم والاستمرار صفتان متكاملتان ينبغى أن تحرص عليهما معا.

الفصل الخامس

النجاح في الحياة وتحقيق الحياة المتوازنة

المقدمة

(١) ما معنى الحياة المتوازنة؟

(٢) كيف يمكن تحقيق الحياة المتوازنة؟

أولا: الجسم السليم:

١- الطعام المناسب.

٢- الراحة والاسترخاء.

٣- الفحص الطبى المنتظم.

٤- تجنب التعب والارهاق.

٥- فترات الاغفاء أفضل طريقة للتغلب على الاجهاد.

ثانيا: سلامة العقل والنفس والروح:

١- تجنب المجهود الكبير.

٢- الاهتمام الحقيقى بالحياة.

٣- بذل أقصى مجهود للحصول على اقصى نجاح.

٤- حافظ على روح المرح عندك، وكون لنفسك اتجاها فلسفيا موضوعيا.

٥- تجنب التقاعد فى حجرة أو الإنطواء.

النجاح فى الحياة.. وتحقيق الحياة المتوازنة

المقدمة

للمحافظة على أذهاننا وانفعالاتنا نشطة وأجسامنا سليمة وقوية، وأرواحنا شابة، ليس من المستطاع تحقيق أى من هذه الأمور بدون الوصول الى «حياة متوازنة» والحقيقة إن لم يصل المرء الى الحياة المتوازنة فإن حظه فى تحقيق أى لون من السعادة الدائمة والنجاح فى

الحياة سوف يكون ضئيلا.

(١) ما معنى الحياة المتوازنة؟

الإنسان مخلوق مكون من جسم وعقل وروح ونفس، وكما ان وصفه مركبة لدواء أو طعام مثلا ينبغى أن يراعى فيها وزن عناصرها وخلطها بدقة وعناية. فكذلك ايضا يجب ان تتوفر فى الوصفة البشرية المركبة جميع العناصر اللازمة.. وتخلط بعضها ببعض برفق وانسجام لتحدث النتيجة المرجوة.

٢- كيف يمكن تحقيق حياة متوازنة؟

إن ذلك ميسور بالمحافظة على الجسم والنفس والروح والعقل سليما وقويا وصحيحا فلنبدأ.

أولا- الجسم السليم:

حيث انه مادى وملموس فإنه يصبح ميسورا وبصورة ما سهلا فى تناوله وعلاوة على ذلك فإن الكثيرين من الناس الذين يهتمون بأجهزتهم الجسمية لايعرفون كيف يرعون حالة عقولهم وأرواحهم.

ينبغى ان يعامل الجهاز الأولى باعتدال فكما ان سيارتك تحتاج الى النوع الصحيح من الوقود، وكما يحتاج المحرك الى فترات ليبرد ويستريح -فكذلك ايضا انت تحتاج إلى النوع الصحيح من الطعام وإلى فترات من الراحة والاسترخاء.

١- الطعام المناسب:

موضوع الطعام له أهمية كبيرة بطبيعة الحال.

والشىء المهم دائما هو أن يكون الطعام غنيا بالفيتامينات. والطعام المناسب ان يكون غنيا أيضا بالبروتينات وقليلا فى محتواه من النشويات والدهون. فاللحوم الحية والخضراوات والبيض والفواكه والسمك وأطعمة البحر يجب ان توضع فى الأساس لهذا الطعام.

والخبز والفطائر والبطاطس والزبدة والنشويات الأخرى، والدهون يجب الامتناع عنها أو تناولها بقلة.

٢- الراحة والاسترخاء:

هذا الموضوع فى غاية الأهمية.. ولاسيما فى هذا العصر الذى ترتفع فيه ضغوط الحياة.. فنحن دائما نسرع اندفاعا للعمل فى الصباح ثم الى الغداء ثم نرجع الى العمل ثم الى المنزل للعشاء.. ألخ ثم نسرع الى النوم بل انه منا من يستحث نفسه على النوم أيضا.

●التحدث عن الاسترخاء والراحة أسهل كثيرا من تنفيذه: فالحياة الحديثة وخاصة فى المدن الكبيرة المزدحمة، قلقة، بحيث قلما تتاح للغالبية منا فرصة النوم ثمانى ساعات كل ليلة.. وتبين كذلك من الاحصائيات الحديثة ان نسبة الوفيات بين الرجال والنساء وخاصة صغار السن من أمراض القلب فى تزايد مستمر.

●أى أن أكثر من ثلث نساء مصر ورجالها ممن هم فى أوج حياتهم يصابون بمرض فى القلب.. وفى عدد كبير من الحالات وربما فى الغالبية- يمكن القول بأن الاجهاد والتوتر الناتجين من ضغوط الحياة هى سبب المرض أو عامل هام فى الإسراع فى حدوثه أو فى زيادة شدته.

● بعض الارشادات العملية لتوفير الاسترخاء والراحة:

١- لتأخذ غذاءك معك من المنزل.

اذا كنت ملتحقا بعمل وتذهب يوميا الى محل عملك- فلتأخذ غذاءك معك من المنزل. ولتأكل حيث انت فى العمل، وسيوفر ذلك:

-مشقة الاسراع الى مطعم أو كافتيريا، ثم «زلط» الطعام والإسراع ثانية الى العمل.

-سيوفر لك ذلك المال أيضا.

-سيكون لك فائض وقت يصل الى عشرين أو ٣٠ دقيقة، يمكنك الإفادة منها فى الاسترخاء والقراءة أو الاستلقاء فى الشمس أو الاسترسال فى غفوة نوم.

(٢) لتحافظ على عطلة نهاية الأسبوع:

انها اثمن فترات الراحة لك. فهى افضل الأوقات لشحن طاقاتك الجسمية والانفعالية فيجب الاحتفاظ بها للاسترخاء الكامل.

١- تأخر قليلا فى النوم.

٢- قلل من الارتباط بالمواعيد حتى تتجنب التقيد بضرورة وجودك فى أى مكان فى وقت محدد والهرولة اليه لأنك تسرع كثيرا فى خلال الأسبوع.

٣- اذا كان الجو معتدلا وعندك سيارة وشعرت برغبة فى تغيير المناظر، فلتتوجه بها الى حيث يدفعك مزاجك وروحك فى تلك اللحظة.

وحتى لو لم تكن لديك سيارة ففى وسعك قضاء أجازتك الأسبوعية أو جانبا منها فى الهواء الطلق، إما فى الريف أو على الشاطىء أو فى احدى المنتزهات أو النوادى.

أما اذا كانت هذه الرحلات الى الشاطىء أو الريف تقتضى سفرا طويلا وشاقا.. فالأفضل البقاء فى المنزل للراحة، فانه لاداعى اطلاقا للذهاب الى الشاطىء او أى مكان اخر بقصد الراحة ثم العودة منها منهكا.

(٣) ترتيب العطلات السنوية:

تعد العطلات السنوية وسيلة هامة لاعطاء أجهزة الجسم الراحة.

فإذا أمكنك ترتيبها وجب عليك البعد عن العمل تماما على الأقل شهرا.. أو أسبوعين فى الصيف واسبوعين فى الشتاء.. فإن ذلك سينتج عائدا كبيرا من حيث ارتفاع الكفاية، وزيادة الولاء، وسهولة العلاقات فى العمل.

وسواء كانت الأجازات طويلة أو قصيرة فهى تهدف الى ثلاثة أمور لنفسيتك وجسمك وذهنك:

الراحة.. والاسترخاء.. والانتعاش

٣- الفحص الطبى المنتظم. للاكتشاف المبكر للمرض:

الفحص الطبى المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكرا، وايقافه فى بدايته وقبل وصوله الى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير.

ومن المحقق ان السلامة البدنية للانسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه، فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته

الجسمية.

والمثل القديم يقول «يشعر الإنسان بالمرض ولايشعر بالصحة اطلاقا» وفى هذا يكمن خطر كبير اذ ان كثيرا من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل ان يفكروا فى زيارة الطبيب.

٤- تجنب التعب والإرهاق:

أكبر مصدر للخطر هو الأجهاد.. ومن ثم يجب مهما كلفك ذلك ان تتجنبه.. ولابد لنا جميعا من ان نشعر بقدر معين منه فى عملنا اليومى وحياتنا اليومية.. ولكن يجب تجنب التعب والاجهاد الذى لاداعى له.

٥- فترات الاغفاءة أفضل طريقة للتغلب على الاجهاد:

مازالت هذه الفترات لها أهميتها للتغلب على الاجهاد، ليس فقط فى الساعات المنتظمة الليلية، ولكن الفترات القصيرة ذات عشر دقائق أو ١٥ دقيقة المتداخلة، اذ ان لهذه الفترات تأثيرا كبيرا فى الانعاش، هى كثيرا ما تساعد على الاحتفاظ بالقوة والشباب.

ثانيا: سلامة العقل والنفس والروح:

تحتاج الحياة المتوازنة إلى أكثر من جسم سليم، اذ يجب على الفرد ان يكون ذا عقل سليم وروح سليمة ونفس سليمة.

اما كيف يحصل المرء على ذلك فربما يكون من الصعب وصفه، إذ أننا نتكلم عن أشياء غير مادية وغير ملموسة، بالاضافة الى ذلك فإن العقل والنفس والروح يتداخلون فى نواح كثيرة، وكثير من الأشياء الضرورية للجسم السليم ضرورية كذلك للعقل السليم والروح السليمة والنفس السليمة.

وفيما يلى سوف أوضح العوامل التى تعتمد على ذلك:

(١) تجنب المجهود الكبير

فإنه يمكن ان يحطم عقل الفرد وروحه أكثر مما يؤذى جسمه.

وفى هذه الحالة يتعذر جدا اصلاح الأذى الذى وقع.

(٢) الاهتمام الحقيقى بالحياة:

إن أكثر الوصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن فى أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة. وليس من المهم كثيرا ماهيته. فقد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو تحمل البعد الاجتماعى أو الأصدقاء.

أما الشىء المهم فهو ان يكون لك اهتمام معين تستغرقك ويجعل قدراتك العقلية نشطة وحية.

(٣) بذل أقصى مجهود للحصول على أقصى نجاح:

للحصول على أقصى النتائج من الاهتمام المذكور اعلاه، يجب ان تبذل فى سبيله أقصى ما عندك، ويجب ان تقدم عليه بكل قلبك، فإن انصاف الحلول لاتجدى هنا، هذا اذا كنت ترغب فى التخلص من التوتر النفسى الذى تتعرض له يوميا.

(٤) حافظ على روح المرح عندك، كون لنفسك اتجاها فلسفيا موضوعيا:

أى فلسفة خاصة فى الحياة، وأعمل أقصى ما فى وسعك، وينبغى أن يكون شعارك: خذ عملك ونشاطك بجدية.. ولكن لا تعامل نفسك كذلك، اعطها كل ذرة من قوتك وطاقتك وفكرك، ولكن لاتسمح لذلك أن يصل فى النهاية الى الاعتقاد بأن مصير العالم كله يتوقف على نجاحك ونشاطك.

حافظ على روح المرح عندك- ولاتحاول حل جميع مشاكل العالم بنفسك.. اترك القليل من هذه المشاكل لغيرك يصارعونها.

(٥) تجنب التقاعد فى حجرة أو الانطواء:

محاولة اخراج نفسك من هذه الحالة، سوف تؤدى الى تنبيه ذهنك واثارته، لما لهما من تأثير شديد عليك.. وهناك عدد من الأشياء البسيطة نسبيا يمكنك عملها لكى تدفع حركة الدم البطيئة فى شخصيتك.

فيما يلى بعض المقترحات:

١- اقصد زيارة أمكنة جديدة لم تشاهدها اطلاقا، ويمكنك الوصول

اليها بنفقات قليلة مثل المتاحف -المعارض- الشواطىء- المتنزهات- النوادى ويمكنك التمتع بهذا العالم القريب منك اذا كانت نفسك مشتاقة للنظر اليه لا أكثر.

٢- تقدم الى الأمام وقابل اناسا جددا، ومعارف وأصدقاء جديدين. واذا لم تستطع ذلك فى المجالات التى تتحرك فيها حاليا، فحاول الدخول الى مجالات جديدة وقد يحتاج ذلك الى قليل من الجهد والوقت ولكنه امر يستحق ذلك.

٣-كوّن لنفسك اتجاهات وهوايات جديدة، فإنها لن تصرفك عما قد يكون لك من اهتمامات اساسية فى الحياة، وعلى العكس فإنها بما تمنحك من تنبيه ذهن اضافى ستمكنك من الاقبال على عملك أو مهنتك أو وظيفتك بحماس وطاقة جديدين.

٤- التحق بالنوادى، شارك فى الاجتماعات العامة والجمعيات الثقافية، واذا شئت كرس نفسك للأعمال الخيرية أو الدينية أو السياسية. المهم ان تختار شيئا يتيح لك أكبر فرصة لعمل اتصالات جديدة مع أفراد جدد، وأفكار جديدة.

٥- تأكد قبل الارتباط بأى قضية او الانضمام الى عضوية اى ناد، التيقن من ان ذلك سيحقق لآفاقك الذهنية والاجتماعية والثقافية فرصة للنمو، والاتساع والنشاط النفسى والذهنى والجسمى.

الفصل السادس

النجاح فى الحياة.. وتجنب التعب العصبى وعواقبه

المقدمة

(١) أعراض الشعور بالتعب العصبى.
(٢) مثال يوضح عواقب التعب العصبى
(٣) وسائل اجتناب التعب العصبى وعواقبه:
١- لاتتجاوز حدود التعب.
٢- توخى الاعتدال فيما تفعله.
٣- تعلم فن الاسترخاء.
٤- تعلم كيف تضبط عواطفك.
٥- تحرر من مخاوفك.
٦- خذ نصيبك الكافى من الراحة والنوم.
٧- نظم غذاءك.
٨- افحص نفسك فى مواعيد دورية.
٩- تعود العادات العقلية الصحية.

النجاح فى الحياة.. وتجنب التعب العصبى وعواقبه

المقدمة:

التعب العصبى رد فعل عقلى بدنى فى آن واحد، ولعله اليوم أوسع انتشارا من نزلات البرد. فنظم المعيشة العصرية والظروف المضطربة السائدة فى أنحاء العالم كلها أسباب تدفع التعب العصبى الى حيز الوجود. والتوتر العصبى المصحوب بالاعياء آفة من الآفات التى تعجز المرء عن بلوغ الحياة المطمئنة.

فأثر التوتر العصبى لايقتصر على الصحة البدنية بل يتجاوزها الى الاطمئنان النفسى وسواء كانت قوتك قد استنفدت بعد قضاء فترة ما بعد الظهر فى تسوق السلع، أو بعد العمل المضنى فى المكتب، فإن آلية التعب واحدة.

فالتعب شكل من أشكال التسمم الكيمائى ويؤثر على الجهاز العصبى كله وبالتالى يغير السلوك العقلى للانسان. فإذا نلت ما يكفى من الراحة

فإن سموم التعب تقل وتتضاءل، ومن ثم تعود نشطا مرة اخرى.

(١) أعراض الشعور بالتعب العصبى:

ما أكثر من ينشدون المضى قدما فى عمل متواصل دون ان يمنحوا اجسامهم الفرصة الضرورية لاسترداد قواهم.. وقد يشكو البعض من الشعور بالاعياء الدائم وخوران القوى ولكنهم لايدركون مصدر هذا الشعور.

وفيما يلى الأعراض الناتجة عن التعب العصبى:

تعب شديد.. وأرق.. وغضب. وعدد من الأوجاع البدنية.

والصداع. والآلام الهائمة.. وصعوبة فى التركيز الذهنى. وانتفاء الرغبة فى العمل.

فاذا لاحظت على نفسك هذه الأعراض، فاعلم انه انذار بأنك تقترب من ظهور الاعياء العصبى.. ويجب عندئذ ان تبادر الى اخذ الحذر وإلا كانت العواقب وخيمة.

(٢)- مثال يوضح عواقب التعب العصبى:

اذا كنت تقود سيارة فى الليل، ولاحظت انك تجنح عن الطريق لانك متعب ويغالبك النعاس. فإنه من الحكمة ان تقف وتستريح.

أما الشخص الذى يعانى انهيارا عصبيا.. هو انسان يرفض ان يتريث ويتوقف سواء بدنيا أو عقليا. انه يظل يقود سيارته حتى ينام فوق عجلة القيادة، والصدام الذى يتبع ذلك يكون نتيجة منطقية لتعبه المتراكم.. وفى اغلب الأحيان يحدث التصادم قبل ان يدرك الانسان انه قادم لاشك فيه.

هناك آلاف من الناس أصبحوا اشبه بالعاجزين، لانهم لم يتعلموا البته اجتناب الأشياء التى تستنفد طاقتهم العصبية.

(٣) وسائل اجتناب التعب العصبى وعواقبه:

وفى الوسائل التسع التالية ما يساعدك على اجتناب التعب العصبى وعواقبه وملاحظة الدقة فى تنفيذ تلك القواعد تضمن لك الصحة العقلية والنفسية.

١- لاتتجاوز حدود التعب:

-ليست كثرة العمل دائما هى السبب الأساسى فى الاعياء، ولاكمية العمل التى تنجزها، وانما هى الطريقة التى تؤدى بها هذا العمل.

-اعمل لنشاطك ميزانية تماما كما تعمل لمالك.

وكما انك لاتبعثر نقودك يمنة ويسرة كذلك يجب ألا تبعثر طاقة نشاطك هباء، فلا تحاول ان تزحم يومك ببرنامج اعمال اكثر مما تستطيع القيام به. وقضاء ساعات فى العمل أكثر مما هو معقول، يعادل تماما الافراط فى الطعام فهو يسبب سوء الهضم العقلى.

٢- توخى الاعتدال فيما تفعله:

ان الافراط فى اى شىء مضر فالافراط فى شرب القهوة او التدخين او احتساء الخمر يرفع من التوتر العصبى والنفسى، وكذلك الافراط فى الناحية الجنسية يلعب دورا مهما فى احداث التعب العصبى.

فاذا اردت لنفسك بدنا سليما، وعقلا سليما، فعليك ان تألف عادات سليمة فى الحياة.

٣- تعلم فن الاسترخاء:

تعلم كيف تؤدى اعمالك على احسن وجه وبأيسر السبل.

تعلم ان تسترخى وانت تعمل، واذكر دائما ان فى العجلة الندامة.

فتناول الأمور بحالة طبيعية. وان تنال بعض الراحة بينها كلما أمكن، بذلك تسمح لعقلك «بفرصة للتنفس» واذا عدت الى الدار فأنس ما حدث فى المكتب، غذ عقلك دائما بالخواطر السارة، واتخذ لنفسك هواية تخلد اليها بين حين واخر لترخى اعصابك المشدودة.

والملل من العمل سبب اخر من اسباب الاعياء، فقيامك بعمل لا تحبه، او انت غير صالح له يبعث على الركود الذهنى والتبلد العقلى. فاذا كنت مرغما على الاستمرار فى العمل من اجل قوتك او انك لا تجد عملا غيره فعليك ان تعنى بآخر نزهاتك لتداوى نفسك من الملل. ان الترفيه دواء نفسانى، ولكنه ليس معنى هذا انه لزام عليك من ان تتريض كل يوم أو كل عطلة اسبوعية. بل يكفى بعض التغيير ولو مرة كل اسبوع.. وغالبا ما تكون مجرد: اعداد رحلة أو حفلة أو رياضة مجلبة للسرور والاسترخاء كحدوثها تماما.

ان الخروج من الدائرة المعروفة، وتدريب العضلات الساكنة وانعاش الخواطر هى التى تجلب الراحة والاطمئنان.

٤- تعلم كيف تضبط عواطفك:

ان المتعبين الذين لايكفون عن الشكوى من سوء صحتهم يعبرون لاشعوريا- عن حاجاتهم للعطف، ورغبتهم فى الحنان. ان شكواهم مقصود بها لفت الانظار اليهم، فهم يعرضون للانظار تأثير الاجهاد والكد عليهم.

والغضب، والحقد، والغيرة، والحزن، واللهفة، والحسد، ونوبات البكاء كلها تعبيرات عاطفية.، انها ردود افعال غير طبيعية تسبب «التسمم العاطفى» انها تبعثر قواك العقلية، وبالتالى تحدث الاعياء البدنى.

فلا تضيع حياتك فى حزن على ما فات مما لايمكن تجنبه بل انظر دائما الى الامام. وتجنب الجدل، ولاتكن سريع الغضب عصبيا عرضة للانفجار، وتعلم ان تكون صبورا، متعاونا، ومرحا قبل كل شىء. تذكر ان سيطرتك على عواطفك معناها الاحتفاظ بنشاطك ونجاحك فى الحياة.

٥- تحرر من مخاوفك:

ان احتضان المخاوف السخيفة معناها شغل ذهنك وقتا اضافيا والخوف ليس اكثر من عادة سيئة، فلا تتعودها.

والخوف عبء ثقيل ينتهك الجهاز العصبى والنفسى، ويضعضع القوى، وسلب الحيوية البدنية والعقلية معا.

قال مونتين: «ان الرجال لايموتون، بل هم فى العادة يقتلون انفسهم»، ولاشك ان ادوات «القتل» التى يشير اليها تتضمن الخوف وما يتفرع منه من قلق.

٦- خذ نصيبك الكافى من الراحة والنوم:

ان الحياة غير المنتظمة والتغذية السيئة، وقلة النوم، وانعدام الرياضة كل هذا يجلب حالة تعب مزمن فاذا كنت تقاسى من الأرق، فلم لاتبحث عن العلة وتعالجها فالسهر يساعد على الاعياء العصبى.

والشخص العادى يحتاج الى النوم ثمانى ساعات فالراحة والنوم هما

الوسيلتان الطبيعيتان لتجديد الحيوية والنشاط، ويساعدك على النجاح فى الحياة وتحقيق الأهداف التى تتمناها.

٧- نظم غذاءك.

ان الاكثار من الغذاء يجعلك راكد الذهن، والعادات السيئة فى تناول الطعام كاختلال مواعيد الوجبات، وعدم مضغ الطعام جيدا، والاسراع فى الأكل وعدم تناول الأطعمة المنوعة.. تسبب كثيرا من انواع الاضطرابات الهضمية.. فالامساك مثلا يسبب «التبلد الذاتى». فلا عجب ان تكون دائما متعبا وانت تمتص السموم داخل جسمك، ولاتحاول معالجة الاضطراب بل عليك بازالة السبب الأصلى.

ويحسن بالذين يشتغلون باعمال ذهنية ان يتناولوا فطورا خفيفا وقطعة من الحلوى تكون فى متناول اليد تساعد كثيرا على التغلب على التعب الذى يصيب المرء بعد الظهر.. «فالسكر منشط بكمية صغيرة».

٨-افحص نفسك فى مواعيد دورية:

لا تقرر بنفسك ان الأعراض التى تشكوها اعراض عقلية وليست بدنية بل دع تقرير ذلك لطبيبك. ومن المهم جدا ان يراك طبيبك مرتين كل عام، وان يراك طبيب الاسنان كثيرا. ولو ان الناس الغوا استشارة الأطباء فى بداية أمراضهم، لقلت نسبة الوافدين على المستشفيات الى حد كبير فمن الواجب ان تجرى فحصا عاما على نفسك فقد يكون الاعياء عرضا مبكرا لأمراض خطيرة كالتدرن الرئوى او مرض القلب او الانيميا او قرحة المعدة او اضطراب الغدد، او تسوس الاسنان او الروماتيزم.

وهذه الأمراض كلها يمكن ان تكون مرجعا لذلك الشعور بالتعب.

فاذا كنت تحس بألم فافعل شيئا ولاتسكت عليه واذا فحصك الطبيب فحصا عاما. ولم يجد اثرا لمرض، ولم تكن كثرة العمل عاملا من عوامل التعب، فلك عندئذ ان تستخلص وانت مطمئن الان أن التعب الذى تشكوه يرجع الى اسباب نفسية.

٩- تعود العادات العقلية الصحية:

تذكر ان ما يؤثر على العقل يؤثر فى الجسم، والعكس صحيح.

فالاضطرابات العاطفية الناشئة من الخلافات العائلية او عدم الانسجام الزوجى او المتاعب المالية او عدم التوافق الجنسى، او الاخفاق فى الحب.

كلها كفيلة بأن تنهك الانسان بدنيا وعقليا ونفسيا.

ولكى تتقى شر الاعياء العصبى يجب ان تكتسب مناعة ضد ما يعترى الانسان فى حياته اليومية من ضروب الفشل والاحباط.

ويمكن اكتساب هذه المناعة بأن تقف الموقف الصحيح تجاه نفسك وتجاه مشاكلك الشخصية.

وعليك أن:

تدع عقلك يسترخى ويتحرر من كل ما يؤلم وكل ما يبعث الضيق والشقاء فالشقاء من اهم اسباب الاعياء العصبى.

واعمل على ان تبخر احزانك أولا بأول. وركز تفكيرك فى النواحى الايجابية المشرقة، واغرس فى نفسك الاهتمام بنواحى الجمال: كالموسيقى، والفنون والاداب، والدين، تبدو الحياة فى نظرك جميلة جذابة.

وستشعر فى قرارك بالأمن والاطمئنان، والنجاح فى الحياة.





النجاح في الحياة.. والحب

المقدمة

١- أهمية الحب للسعادة الإنسانية
٢- النجاح فى الحياة وأن تحب ما تصنع
٣- النجاح فى الحياة.. وأن تحب العمل
٤- النجاح فى الحياة.. وحب الذات
٥- النجاح فى الحياة.. وحب الناس
الخلاصة: ستة مبادئ أساسية ليحبك الناس..

العنصر الحيوى المتزن هو الحب، لأنه جزء مهم فى حياة الإنسان، فالحياة لا يمكن أن تكون كاملة ومترابطة إذا افتقدت الحب، ذلك لأن الحياة بدون حب: عزلة وجدب يعوزها الدفء والثراء، والطعم والمدلول الحقيقى أو الهوى.

وفى هذا المعنى قال يروانتج: «حرروا الحياة من الحب فتصبح الأرض بمثابة القبر»

(١) أهمية الحب للسعادة الإنسانية:

ليس من الميسور تحقيق السعادة الإنسانية بدون حب..

وأى حياة تخلو من الحب، حياة فارغة جوفاء. فإن لم تأخذ صورة الحب للإنسان فيجب أن نأخذ صورة الحب للحيوانات أو الأشياء غير الحية كالكتب أو المجوهرات أو الصور، أو النجف أو السيارات أو الزهور أو طوابع البريد أو المال.

ونحن جميعاً نعرف من الرجال والنساء من قد أصابهم حب الجمع والاقتناء، وهؤلاء قد يبيعون أنفسهم فى سبيل الحصول على نسخة نادرة من الطبعة الأولى للكتاب أو قطعة شهيرة من الجواهر، وبعض هؤلاء يمضى بهم جنون الجمع والاقتناء إلى غايته القصوى حتى يثير سلوكهم الفزع أو السخرية.

ولكن:

على الرغم من أن سلوكهم قد يدفعنا أحياناً إلى الضحك منهم، يجب أن نعرف أنهم يبحثون عن الحب بطريقتهم الخاصة. هذه الطريقة التى

تشعرهم بالسعادة والحماس والنجاح فى الحياة.

فالحب عنصر جوهرى لا يمكن الغناء عنه للحياة الإنسانية الناجحة:

إن الحقيقة الباقية والدائمة هى أنه مهما يكن من شأن الصورة التى تبدو أمامنا، فإن الحب عنصر جوهرى لا يمكن الغناء عنه للحياة الإنسانية.

وإذا أصبح إنسان فى حالة لا مبالاة كلية لجميع الأشخاص وجميع الأشياء فإنه يكون قد أصبح فى حالة لامبالاة تامة للحياة نفسها، والخطوة الحتمية بعد ذلك هى الموت.

بل إن بعض هؤلآد الأفراد التعسين قد يتخلصون من حياتهم أحياناً، وقد قيلت هذه الكلمات ليورد بلون..

«العقل له آلاف الأعين، والقلب له عين واحدة ومع ذلك فإن ضوء الحياة كلها يختفى حين يختفى الحب».

(٢) النجاح فى الحياة وأن تحب ما تصنع

قال بول نيسفس أحد علماء النفس: إن كنت تريد النجاح فى الحياة، فإنه يجب عليك أن تحب كل ما تصنع، وأن تصنع دائماً بسرور وحماسة.

ويجب أن تحب أندادك ومن حولك كى تستطيع الإيحاء إليهم، واجتذابهم، وللتأثير فيهم، واستمالة قلوبهم إليك، ويجب أن تكون طيباً تستميل القلوب، والناس لا يقدرون ولا ينسون إلا إلى من يتوسمون فيهم الطيبة.

إن اتجاه الفرد إلى حب ما يصنع لا يحقق الفوائد الاقتصادية وتحقيق الأهداف الرئيسية للمؤسسة فحسب، دائماً يعود أيضاً بفائدة كبيرة فى تحسين العلاقات الأساسية، وتكوين شخصيات صالحة متعاونة تثق بنفسها ثقة عميقة، وتنعم بالسعادة والرضا، وتكون على استعداد دائم للتفاهم والتضحية فى سبيل رفعة شأن المجتمع.

(٣) النجاح فى الحياة.. وحب العمل

إن كنت تريد أن تعيش حياتك كما تحب أن تحياها، وأن تكون ناجحاً فى الحياة ولكى تصل إلى ذلك يجب أن تحب جميع أشغالك التى تهتم

بها للمعاش والهواية، ولكى تحقق ذلك يجب أن تعمل بإخلاص وذمة، فإن الذى يعمل ضد ضميره يشعر على الدوام بالقلق، فهو غير مقتنع بما يفعل وغير راض عن نفسه.

أطع لا صوت العقل، ولا صوت القوة، ولا صوت الضرورة، بل صوت الحكمة الذى يصدر عن أعماق ضمير وبمحض اختيارك.. لا لأنه وحى مصلحتك أو خوفك، بل لأنه يرضى مثلك الأعلى الذى يعبر عنه ضميرك.

فذلك وحده هو الطريق السلطانى إلى الأمن والهدوء وسكينة النفس التى لا تتفق إلا للحكماء، وهم صفوة الخلق.

● حب العمل والحماس له:

إن حبك لعملك يجعلك تتحمس له، سواء كانت مهنتك مما يمارس بين سمع وبصر الجمهور أو فى عزلة تامة، ففى استطاعتك أن تعمل وأن تنميها، ولحبك لعملك يزداد كل يوم إتقاناً وإحساناً، وتفوق كل يوم عن أمسه، ومتى تمت عندك القدرة التنفيذية، رأيت حماسك وحبك لعملك تسرى فى جميع جوانب نفسك سريان النار فى الهشيم.

أما الذى يقضى سحابة نهاره حالماً، فلا قدرة لديه على التنفيذ ذلك لأنه لا قدرة لديه على الحماس وحب العمل، وأنه يصلح لعمل متواضع، ولكنه لا يصلح لعمل هام، وأن يغدو مرموقاً، إنه مرشح للخمود لا للخلود.

وأخيراً يجب أن تعى جيداً هذه الحقيقة:

● هناك علاقة وثيقة بين النجاح فى الحياة والسعادة، وحب العمل والحماس له.

● وكذلك، علاقة وثيقة بين الكآبة، والفشل وعدم المبالاة والاهتمام، فمن لا حماس لديهم لا يحبون الحياة.

● ولما كان المرء لا يعيش إلا مرة واحدة، فهم بذلك يفسدون حياتهم، وهذا هو الذى يفرق بين المتشائم والمتفائل، فالمتفائل تشرق الحماسه فى كل جوانب حياته، فهو بهذا إنسان سعيد حتى فى أحلك الظروف.

فحب العمل: وقاية من الملل والرذيلة والفقر
- هو علاج لكل الشرور المتخيلة
- هو الطريق إلى النجاح فى الحياة، وتحقيق السعادة
- هو الوسيلة التى تؤدى إلى الثقة بالنفس والاعتماد عليها
- هو غبطة الروح والحماس لحب الحياة
- يزيد من إحساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية
- هو الجسر الذى تعبره الذات لتصل إلى دنيا الناس.

(٤) النجاح فى الحياة.. وحب الذات:

اكتساب الشهرة الذائعة، والاستغلال الاقتصادى والأدبى، والجاه، والنفوذ الاجتماعى والبداعة الفنية فى المهنة، وأخيراً الثراء والصحة والسعادة.

كلها مزايا ونعم يستطيع أى إنسان أن يحصل على معظمها لو أنه عنده النية فى ذلك، وكان يحب ذاته، ولست أقصد من ذلك النوع من الحب أى الأنانية، ولكن الاهتمام بالنفس ومحاولة صقلها وتوجيهها، والعمل على تعديل ما بها من ضعف وأخطاء والعمل والاهتمام لتحقيق المزايا الاجتماعية والجاذبية الشخصية.

عناصر الجاذبية الشخصية:

للجاذبية عناصر كثيرة منها: التفاؤل- الثقة بالنفس- حب الغير- المهمة- والحماسة.

ومنها أيضاً تقدير قيم الأشياء، والمنطق، والكتابة، وحب الجمال والحق وحسن الذوق والصلابة فى النضال، والحزم، والثبات، والرحمة والمثابرة.

ويجب أيضاً:

أن تكون على درجة رفيعة من الدراسة المهنية، بل أكثر من هذا يجب أن تكون أعظم دراية من جميع منافسيك ونظرائك.

وتستطيع أن تصل إلى ذلك بالتصميم والمثابرة، والانصراف التام إلى عملك، والغيرة عليه، والحماسة فيه، والرغبة المستمرة فى التقدم وزيادة الاتقان، وهى الروح المسيطرة دائماً على الفنان المطبوع.

ولاشك أن الشخص:

الذى يكون على هذه الدرجة من الحب والاهتمام بالذات، ومن الدراية بنفسه، مع صدق الفراسة، وبعد النظرة حسن الذمة، والمثابرة، والإقدام، لابد أن يصل إلى النجاح فى الحياة والرفعة.

والشخص المهتم بذاته ويرغب فى التقدم والتفوق يستطيع أن يكتسب هذه المزايا كلها أو تقويتها.

ومادام المثل الأعلى لديه والرغبة كذلك متعددة عنده، فهو بذلك إنسان مجدد لأنه يتمتع بالاستعداد اللازم لإعادة تربية نفسه جسمياً ونفسياً وعقلياً.. وهذا هو المهم.

(٥) النجاح فى الحياة.. وحب الناس

إن من مقومات النجاح فى الحياة هى أن يشعر الفرد بحب الناس له، وحبه لهم، وذلك لأن العلاقات الطيبة القائمة بينك وبين من حولك تعتبر أساسيات الحياة المثمرة، الناجحة التى تعود بالنفع لك وللآخرين.

● القواعد الأساسية لكسب محبة الناس

فيما يلى أهم القواعد التى اختبرت صحتها مرات لا حصر لها، فمارسها بأمانة وإخلاص تصبح ناجحاً فى الحياة ويحبك الآخرين.

(١) تعلم أن تتذكر الأسماء، فإن القصور فى هذا الأمر قد يفسر على أنك لا تهتم بأصحاب هذه الأسماء الاهتمام الكافى، وأن اسم الشخص عزيز عليه إلى أبعد حد.

(٢) كن لطيف المعشر حتى لا تثقل على الناس معاشرتك، كن كغطاء رأس مألوف لصاحبه، كن ودوداً مخلصاً.

(٣) لتكن السهولة والمرونة من صفاتك بحيث لا يكون صفوك مكرر.

(٤) لا تكن مغروراً، واحذر التظاهر أمام الناس بإنك عليم بكل شىء، بل كن طبيعياً ومتواضع النفس.

(٥) كن لطيف يرغب الناس فى معاشرتك والاختلاط بك لينالوا بعشرتك ما ينبه فيهم الإحاسيس الطيبة.

(٦) ادرس شخصيتك للتعرف على العناصر «الخادشة»، حتى تلك التى لا تشعر بها.

(٧) حاول أن تصلح بأمانة وإخلاص وبطريقة إيجابية أى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين، سواء فى الماضى أو فى الحاضر، أفرغ قلبك من كل الشكاوى.

(٨) مارس أن تحب الناس إلى أن يصبح ذلك شيئاً إصيلاً فى نفسك، واذكر ما قاله «روجرز»: «لم أقابل شخصاً واحداً لا أحبه».

(٩) لا تفلت منك فرصة تهنئة شخص لنجاح أو تعزية آخر لحزن أو فشل.

(١٠) ليكن لك اختيار روحى عميق حتى تستطيع أن تعين هؤلاء الذين تقدم لهم المساعدة، على أن يجابهوا الحياة بقوة أكثر، وبتأثر أفضل.

حب الناس بقوة فيحبوك حباً.

ساعد الناس، واغمرهم بحب صاف، واصنع معهم خيراً.

وسترى تقديرهم لك ومحبتهم إليك ستفيض منهم إليك.

(١١) لتكن فيك عناية بهندامك، فأنك تستطيع أن تروق لهم بمظهرك وكلامك وبصوتك وسلوكك، بحيث تعطفهم عليك وتجذبهم إليك، واعلم إن كنت بدون الهندام آثرت الإشفاق، وإن كنت مبالغاً فى أناقتك ببدوت تمثالاً من معروضات الخياطين.

إن المظهر الواجب فهو أن ترتدى ثيابك فى بساطة، ولكن فى ذوق سليم لا يبدو عليه تكلف أو عرض خاص.

(١٢) راقب أقوالك: ليكن لك من نفسك على ألفاظك حسيب، وإياك أن تتظاهر بقدرتك على البلف والتهويش. راقب أيضاً نبرات صوتك، وتحدث ببطء فى وضوح، واستعمل التعبيرات اللطيفة التى لا تجرح، ولا تذكر بالسوء أحداً لا أنت ولا الآخرين، ولا الحوادث.

فتش دائماً على كلمات لطيفة عذبة مهدئة حتى لا تقول إلا طيباً.

وكى تجد موضوعات طيبة لحديثك الطيب، عليك أن تنقب بصفة منتظمة على النواحى الطيبة فى الآخرين.

واجتهد أن تجد ولو شيئاً واحداً جميلاً لدى المحرومين من الجمال. ومتى اقتنعت بمجرد شىء من الجمال فى الشخص الذى استلطفته وملت إليه.. ولما كانت القلوب لغة تلقائية فسيشعر الشخص بمحبتك

فيحبك أيضاً ويميل إلى الإصغاء إليك وتقديرك ومساعدتك والسير وراءك، وبذلك تجد المحبة قد أضاءت بنورها وبآشعتها فيما حولك وفى نفسك.

وأخيراً: إذا شئت أن تكسب الأصدقاء:

يتحتم عليك أن تعمل العمل الصالح مع الناس، العمل الذى يتطلب الوقت والجهد، ونسيان الذات، والتفكير فى الغير، فلتعاملهم بالود والحماسة.

أعرب للصديق عن سرورك إذا اتصل بك، وعن جزلك إن رأيته مقبلاً، لا تصعر خدك أبداً مهما كانت خلجاتك.

الخلاصة هناك ستة مبادئ أساسية ليحبك الناس:

(١) اظهر الاهتمام الصادق بالغير.

(٢) ابتسم.

(٣) تذكر أن اسم الإنسان هو أعز شىء على قلبه، وأجمل صوت فى اللغة ومفرداتها.

(٤) كن المصغى الجيد.. شجع الغير على التكلم عن نفسه

(٥) تكلم عن مصلحة الغير وكأنك أنت

(٦) دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية.

الفصل الثامن

المرأة.. والحب.. والنجاح فى الحياة

١- سيكولوجية المرأة.
٢- الحب.. وفرحة المرأة بالأمومة.
٣- الحب عند المرأة حب صادق بدافع من القلب.
٤- مقومات نجاح المرأة فى الحياة.
١- إهتمى بالعالم حولك إهتماما حقيقيا.
٢- إبقى على علم بما يحدث فى العالم.
٣- عيشى حياة مملوءة.
٤- الموسيقى والفن، والرياضة.
٥- كونى هوايات خاصة بك.
٦- لاتتوقفى أبدا عن النشاط والعمل.
٧- لاتخفى إنفعالاتك دائما.
٨- يجب أن تسعى دائما إلى زيادة قدرتك على حب الآخرين.
٩- تجنبى الإجهاد.
١٠- حافظى على سلامتك البدنية والنفسية.

المرأة.. والحب.. والنجاح فى الحياة

١- سيكولوجية المرأة:

● المرأة والحب

متى أحبت المرأة حبا صادقا، تهذبت وسمت، وإستحال عليها أن تتصور نفسها ملكا لغير الرجل الذى تحبه. فلا العواطف، ولا المال ولا أروع مفاتن الترف يمكن أن تؤثر فيها وتوقعها إلى خيانة حبيبها.

فالحب يكسب المرأة مناعة عجيبة تتكسر حيالها مختلف وسائل الإغراء، وهذه المناعة هى كبرى فضائل الحب عند المرأة، وهى التى تميزها من الرجل. إذ الرجل فى الغالب أنانى وشهوانى، وهو قد يخون وان كان يحب. أما المرأة التى تحب حقا فتعتبر الخيانة نذالة، وترى فى الوفاء الخالص رمز الكرامة وعنوان الشرف.

● قلب المرأة:

لاتستطيع أن تعيش بلا حب، وهى اذا لم تحب الرجل أحبت الطفل،

أو أحبت المال، أو انطوت على نفسها، وصلت وصامت وأحبت الله.

● ما تنشده المرأة:

المرأة لاتحب إلا لتهب حبيبها قوة أو تستمد منه القوة، فهى تحب الشقى لتعزيه وتشجعه وتبعث فيه الحياة، وهى تحب الرجل المسيطر المتفوق لتزداد به قوة ومكانة.. أما الرجل العادى أو المتوسط فقد يروقها منه إعتداله، ولكنها لن تحبه بجميع نفسها أبدا.

● غاية المرأة الوفاء:

إذا أحبت المرأة حقا فهى تؤثر أن ترى حبيبها ميتا على أن تراه خائنا، وهذا يدل على أن المرأة أشد تعلقا من الرجل بفضيلة الوفاء، وأنها مهما أحبت بقلبها وحواسها فهى لاتستطيع أن تنسى فى الحب كرامتها وكبرياءها.

وتضحيات المرأة:

على قدر حب المرأة يكون إنتقامها. إذ المرأة لاتحب إلا فى سبيل عامر من التضحيات، فكل تضحية تبذلها تضاعف فى قلبها الحب ويتضاعف فى نفسها عند الخيانة شعور السخط وعاطفة الانتقام، فلا تتورط فى الزواج من امرأة تحبك إلا اذا كنت واثقا من انك أنت أيضا تحبها، وفى نيتك أن تخلص لها.. وإلا فأعلم أن كل ما تبذله هذه المرأة من أجلك هو قيد فى عنقك، وفضل محسوب عليك، يوم تفكر انت فى الخيانة، وتفكر هى فى الانتقام.

● المرأة تريد رجلا نقيضا لها وشبيها بها:

- المرأة تريده قويا وضعيفا معا..
- فيه المتانة الخلقية التى تنقصها
- فيه رقة العواطف التى تمتاز هى بها.
- وهكذا تشعر أنه بخلقه المتين يكمل نقصها.

وبرقة عواطفه يستطيع أن يستجيب إلى طبيعتها.

● الحب عند المرأة نعمة حياتها:

الرجل عندما يحب يتجهم ويعيش ويحزن. ويثير فيمن حوله الضجر. أما المرأة التى تحب فيبدو فى سعادتها العامرة ساحرة ورائعة. ذلك لأن الحب يشطر حياة الرجل ويوزعها بين دعوة العواطف وواجب العمل والجهاد والرغبة فى الامتياز والتفوق.

أما المرأة.. حتى لو كانت عاملة:

فالعمل لايستغرقها بل تظل وهى تعمل مندمجة فى حبها. فتحس أن الحب يوجد كيانها، ويتم عليها نعمة حياتها، ويشعرها شعورا كاملا بإمتلاء شخصيتها.

فالحب عند الرجل مأساة، وعند المرأة نشوة.

٢- الحب.. وفرحة المرأة بالأمومة:

كل حب يظل فى نظر المرأة ناقصا حتى تباركه وتوفق روابطه الأمومة المشروعة، وهذا هو السر فى أن المرأة لاتشعر بالسعادة المطلقة فى الحب المحرم أبدا.

لا أبلغ ولا أعمق من فرحة المرأة بالأمومة إنها ليست فرحة، انه جنون، جنون بحياة تنبثق بشرا من بشر وتأخذ ممن أوجدها اللحم والعظم والدم.

أين الرجل من هذا، الرجل مهما خلق وأبدع، فهو لا يخلق إلا فى حدود الفكر، وصحيح أنه هو الذى يعقب الطفل من صلبه ولكن صلب الرجل أعمى لايرى غير لذته، أما حشا المرأة فبصير، وقل أن تستغرقه اللذة، اذ هو يرى خلف اللذة إحتمال خنق الأمومة. والمرأة إن تقبلت من الرجل بذرة الحياة، إلا أنها هى التى ترد البذرة إلى الحياة زهرة، وهى وحدها التى تشعر أن دمها المتجمد تحول إلى كائن ينبض.

وهى وحدها التى تهب عصارتها هذا الكائن المعبود، وهى التى يخلبها بعد عذابها منظرة أن تبصره يخرج فجأة من جسمها السرى العجيب، ويندفع إلى النور أشبه بطائر خرافى، وفى الوقت نفسه إنسانى، طائر يبكى ويصرخ مثلنا، ومثلنا أيضا يبتسم ويضحك.

٣- الحب عند المرأة حب صادق بدافع من القلب:

الفارق الذهنى الرئيسى بين المرأة والرجل هو أن فى وسع الرجل أن

يتحـرر من سلطان العاطفة، وأن ينظر إلى العـالم بعين العقل المجـرد.. وأن يحب العلوم والفنون والفضـائل لذاتها حبـا مطلقـا نزيهـا لاتشـوبه المصلحة الشخصية.

أما المرأة: فكائنا ما كان علمها وثقافتهـا، فهى لاتستطيع أن تحب شيئا حبا صادقا إلا بدافع من القلب وحافز من النوازع العاطفية. انها قد تتعلق بالفن: لا لأن الفن جوهر مثالى مجرد يحمل غايته فى ذاته، بل لأنه قوة توقظ خيالها الشخصى، وتخاطب على التو قلبها وروحها، أو تلهب عواطفها نحو انسان معين.

وهى قد تتمسك بالفضيلة، لا لأن الفضيلة غاية إنسانية مطلقة.

بل لأنها قوة تحميها وتوثق عرى الولاء والاخلاص بينها وبين الرجل الذى تحبه.

وهذا ما يفسر لنا تفوق المرأة فى ميدان الفن أحيانا وتفوقها فى ميدان الفضائل العاطفية دائما.

كما يفسر لنا ضعفها الظاهر فى ميادين العلم والفلسفة حيث يسود الفكر المطلق، ويتحكم العقل المجرد، على أن هذا الضعف فى المرأة هو سر انوثتها.

● ذلك لأن العالم يعيش بالعواطف اكثر مما يعيش بالفكر، وينبع وحى الغرائز اكثر ما يلبى نداء العقل، فالرجل فى ميدانه يتحكم فى الحياة العليا، والمرأة فى ميدانها تتحكم فى الحياة العامة.

ومع ذلك:

فكلما تثقفت المرأة وارتفعت واستعانت بعقلها وارادتها على التحرر من تحطيم القيود التى كبلها بها الرجل، استطاعت أن تجمع بين العاطفة والفكر وأن تطلق الخفى المحتجز فى ملكاتها ومواهبها.

وعندئذ ترتفع وتؤكد قيمتها، فلا تبسط فقط سلطانها على الحياة العاطفية العادية، ولاتؤثر فقط فى الرجال وتلهمهم، بل تشاركهم أيضا فى إبداع روائع الفكر التى تمثل الحب الانسانى الأعلى.

٤- مقومات نجاح المرأة فى الحياة.

فيما يلى وسائل سهلة يمكن أن تساعد المرأة على المحافظة على قوة

إنفعالاتها وتنبيهها، وتحقق لها النجاح فى الحياة:

١- إهتمى بالعالم حولك إهتماما حقيقيا:

ولاتبقى جالسة على الهامش دائما تاركة غيرك يفعلون كل شىء، فإذا لم تكونى ملتحقة بوظيفة أو كان لك عمل أو مهنة - فلتبحثى عن شىء تعملين من أجله، ليكن هذا الشىء عملا عاما كبيرا كالهلال الأحمر أو تحسين الصحة. أو عملا دينيا أو سياسيا أو ليكن عملا خاصا لمساعدة أسرة محتاجة أو البحث لشاب عن وظيفة يستحقها أو رعاية إنسان مريض.

فإن استطعت أن تكونى ذات فائدة ولو لشخص آخر بدون أى أمل أو أى رغبة فى كسب مادى، فإن حياتك ستزداد ثراء بقدر ما تبذلين من عون ومساعدة.

واذن كلما أمكنك مساعدة الآخرين أصبحت حياتك أغنى وأكثر تنبها ونجاحا.

٢- إبقى على علم بما يحدث فى العالم:

إقرئى بانتظام وعناية تامة الصحف والمجلات الحديثة. وكذلك ايضا المجلات المسلية، والكتب التى تعنى بشئون المرأة، وقد يكون ما تقرئين مربكا ومخيفاً، والعالم ما هو اليوم، ولكنه فى الوقت نفسه سيكون منبها لك يحافظ على اليقظة الانفعالية لديك عند مستواها الأصلى.

٣- عيشى حياة مملوءة:

من خلال الكتب والعروض السينمائية والراديو والتليفزيون، فإن خير شىء بعد العمل، والخبرة الشخصية المباشرة هو مشاركة غيرك فى خبراتهم.

٤-الموسيقى. والفن. والرياضة:

سواء كمتفرجة عليها أو ممارسة لها، تعد من الوسائل الممتازة عادة لتنبيه الحالة الإنفعالية. وهى فى ذلك تشبه بطارية السيارة من حيث حاجتها المستمرة للشحن.

٥- كونى هوايات خاصة بك:

إذا لم يكن لديك شىء، فالعادة أن يندمج الناس انفعاليا فى الهوايات

اكثر من اندماجهم فى عملهم الأصلى.

● وانى أعرف أطباء اكثر حساسية بالنسبة لقدراتهم الموسيقية مما هم بالنسبة لكفاءتهم الطبيبة.

● إنى اعرف أيضا محامين يغضبون عند نقدهم فى لعب الجولف اكثر مما يغضبون عند تقدمهم فى إحدى القضايا.

٦- لاتتوقفى أبدا عن النشاط والعمل:

بل ينبغى أن تمارسيها على مدى حياتك كلها.

وتجنبى بأى ثمن الاعتزال بقدر الإمكان.. فلا تتركى عملك سواء كان خاصا أم مهيناً ما لم يكن لديك اهتمام آخر قوى يمكنك من الارتباط به.

فاعتزلى إلى شىء سوف تعملينه، لا من شىء كنت تعملينه.

٧- لاتخفى انفعالاتك دائما:

فإذا كنت غاضبة أو مغتبطة من شىء ما فنفسى عما يصدر منك ودعى البخار يخرج، واجعلى الجو الانفعالى صافيا.

فإذا كنت حزينة ويائسة ولك رغبة فى البكاء فابكى، حتى اذا كان ذلك يضايق غيرك، فإن عليهم ان يتحملوه.. وربما بدت هذه النصيحة مخالفة لما يقال بخصوص عدم التنفيس العنيف عن الانفعال وأنها مازلت بعيدة عن أن أشير أن يمضى الانسان فى الحياة محولا الانفعال إلى ثورة عارمة لأقل سبب.

ولكن ما أقصده:

هو ان تعبرى عن انفعالاتك ولاتكتميها داخل نفسك، قد يكون هذا الكظم للإنفعال من أعمال الشهامة والنبل فى المسرحيات، والقصص، والعروض السينمائية ولكنه يسبب جميع أنواع المضاعفات والمتاعب النفسية فى الحياة الواقعية.

٨- يجب أن تسعى دائما إلى زيادة قدرتك على حب الآخرين.

إن أعظم واعمق انفعال يهز المشاعر ويشبع الروح مما يمكن أن يدخل فى خبرة أى انسان إنما هو الحب.

ولذا يجب ان تسعى دائما إلى زيادة قدرتك على حب الآخرين بتوسيع

دائرة الحب التى يتحرك فيها.

● ويبدو أن بعض الناس يعتقدون أنهم لايمكن أن يحبوا إلا شخصا واحدا فى وقت واحد. ولكن هذا ليس صحيحا، بل الواقع أن العكس هو الصحيح.

● فالحب يتغذى على الحب. وكلما كثر حبك إزددت قدرة لا على أن تحبى نفسك فحسب، بل أيضا أن ينبهك الحب لدى الآخرين.

والقول المأثور القديم: «العالم كله. يحب المحب..»

صحيح تماما: فكثير من النساء وكذلك الرجال يتمسكون بالاعتقاد بأن الحب لايسمح بالمشاركة، ولايقبل القسمة أو الإنقاص، ولكن الحقيقة أن الحب يزداد ذاتيا:

● فكلما أحب المرء جاء الحب إلى حياته.

● فالمرأة لاتحب زوجها فحسب، بل تحب أيضا أولادها، وأقاربها، وصديقاتها، وكلبها أو قطتها وبيتها.

● وهى لاتقسم حبها إلى أجزاء وتوزعها على مختلف من حظوا بمودتها بل الأصح أن يقال:

«إن كل حب ينبه غيره وبذا يخلق دفئا عاطفيا اكثر فى قلبها..»

٩- تجنبى الاجهاد:

اكبر مصدر للخطر هو الاجهاد، ومن ثم يجب مهما كلفك ذلك أن تتجنبيه كما تتجنبين الطاعون. ولابد لنا جميعا من أن نشعر بقدر معين منه فى عملنا اليومى، وحياتنا اليومية.

ولكن:

كثير منا يبحثون عن تعب لاداعى له. ومن هنا كان من المحتوم أن يراجع كل منا أى تفكير لإنفاق الطاقة خارج النطاق العادى، ويسأل نفسه: «هل أنا بحاجة فعلا للقيام بهذا العمل».

فاذا كانت الاجابة بالنفى فلتتجنبى عمله.

١٠- حافظى على سلامتك البدنية والنفسية:

إن السلامة البدنية للانسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه، فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية، وهو فى

ذلك يشبه تماما سيارته حين تكون فى حالة جيدة فإنه لايكاد يشعر بمحركها أبدا.

والمثل القديم يقول:

«يشعر الانسان بالمرض ولايشعر بالصحة اطلاقا»، وفى هذا يكمن خطر كبير.

إلى أن كثيرا من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل ان يفكروا فى زيارة الطبيب.

فالفحص المنتظم يساعد على إكتشاف المرض مبكرا وإيقافه فى بدايته وقبل وصوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير ولكن النجاح فى الحياة: يحتاج إلى اكثر من جسم سليم.

إذ يجب على الفرد أن يكون أيضا ذا عقل سليم وروح سليمة أما كيف يحصل المرء على ذلك، فربما يكون من الصعب وصفه، اذ أننا هنا نتكلم عن أشياء غير مادية وغير ملموسة، وليس من السهولة تعريفها..

وبالاضافة إلى ذلك، فإن العقل والروح يتداخلان فى نواح كثيرة، وكثير من الأشياء الضرورية للجسم السليم كذلك للعقل السليم والروح السليمة ومن قبيل المثال لذلك:

ان المجهود الكبير يمكن أن يحطم عقل المرأة وروحها أكثر مما يؤذى جسمها، فى هذه الحالة يتعذر جدا إصلاح الأذى الذى وقع.

وأساسا أن اكثر الوصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن فى أن يكون لدى المرء إهتمام حقيقى بالحياة.

ليس المهم كثيرا ماهيته:

فقد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعى أو الأصدقاء..

فالشىء المهم:

هى ان يكون لك اهتمام معين يستغرقك، ويحيل قدراتك العقلية نشيطة وحية.

ولكن:

مجرد وجود الاهتمام لايكفى، لأنه فى ذاته ليس له تأثير كبير

وكمعظم الأشياء، فإن ما ستحصلين عليه منه سيكون بقدر ما تضيفين منه فللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام يجب أن تبذلى فى سبيله أقصى ما عندك، ويجب أن تقدمى عليه بكل قلبك، فإن أنصاف الحلول لاتجدى ضمنا.

هذا إذا كنت ترغبين فى التخلص من التوتر النفسى الذى تتعرضين له يوميا، وتهدفين إلى النجاح فى الحياة.

ومن ناحية أخرى:

ينبغى ألا تسمحى لنفسك أن تطويك إهتماماتك حتى تفقدى وضوح الرؤية. ومن ثم ينبغى أن يكون شعارك:

خذى عملك ونشاطك بجدية، ولكن لاتعاملى نفسك كذلك، إعطها كل ذرة من وقتك وفكرك، ولكن لاتسمحى لذلك أن يصل بك فى النهاية إلى الاعتقاد بأن مصير العالم كله يتوقف على نجاحك أو نشاطك.

حافظى على روح المرح عندك:

كونى لنفسك اتجاها فلسفيا موضوعيا، فلسفة خاصة فى الحياة، واعملى أقصى ما فى وسعك، ولكن لاتحاولى حل جميع مشاكل العالم بنفسك. وأتركى القليل من هذه المشاكل لغيرك يصارعونها.

الفصل التاسع

النجاح في الحياة.. والتوافق الزوجي

١- معنى الزواج
٢- لابد من حسن الاختيار للنجاح فى الحياة.
٣- مقومات النجاح الزوجى، والنجاح فى الحياة.
٤- الصفاء النفسى أساس التوافق الزوجى.
٥- الرؤية المشتركة.. والتوافق الزوجى:
١- مميزات الرؤية المشتركة.
٢- أهمية الرؤية المشتركة بين الزوجين.
٣- أهمية تفعيل الفروق الفردية بين الزوجين.
٤- أهمية الرؤية المشتركة على الأمور موضع الخلاف بين الزوجين.
٥- أبرز عناصر القوة فى العلاقة بين الزوجين.

النجاح فى الحياة.. والتوافق الزوجى

فى عهدنا الذى نعيشه، والذى يتميز بالتقلب والمادية، والقلق، والتمرد على كل سلطة، والرفض لكل قيمة، والسباق وراء المنفعة الشخصية والمادية..

فى هذا العصر يصبح التوافق بين الزوجين أمرا فى غاية الأهمية، ولكن ندرك أهمية التوافق الزوجى لابد أن ندرك معنى الزواج.

١- معنى الزواج:

مفهوم الزواج هو رابطة بين رجل وامرأة يسعى كل منهما لتحقيق السعادة للآخر ولنفسه، وتحقيق السعادة للرفيق الذى تعاهد معه أن يحيا معه فى رحلة الحياة..

- فالزواج تحقيق أسرة وأطفال، وبناء بيت

انه بناء حياة جديدة مشتركة وأسرة متكاملة الأركان.

إذن فالزواج هو وحدة بين زوجين، حياة زوجية لها صفة الدوام والإستمرار غير قابلة للإنفصام.

٢- لابد من حسن الاختيار للنجاح فى الحياة:

لابد من الاهتمام بالتوافق الزوجى فى جميع الأشياء. وهذا التوافق يمكن التحقق من بعضه قبل انعقاد الخطبة، واكتشاف باقى نواحيه خلال فترة الخطبة.

وهى فترة الهدف الأول منها أن يتفهم كلا الطرفين شريك حياته وطباعه وأسلوبه فى الحياة، وإمكانية حدوث التوافق المطلوب ليرتبط الإثنان معا بحياة زوجية ناجحة.

٣- مقومات النجاح الزوجى، والنجاح فى الحياة:

لكى يستمر الزواج ويؤدى إلى النجاح فى الحياة، والإحساس بالسعادة الكاملة فى كل جانب من الحياة، ينبغى أن تكون هناك مقومات أساسية لتساعد على التوافق الزوجى، منها:

١- التوافق فى العقيدة والمفاهيم الروحية:

لأنه من الأهمية بمكان أن يكون توافق العقيدة والمفاهيم الروحية، وذلك بأن تكون عقيدة الزوجية واحدة، وأن يكون هناك توافق فى المفاهيم الروحية:

الصوم، الصلاة، العبادة، الخدمة، العطاء.. الخ

٢- التوافق النفسى:

وهذا هام جدا لايجاد التوافق بين طرفى الزواج.

فالتوافق النفسى هو الاتفاق فى الميول والرغبات والمشاعر، والأحاسيس.

التقبل النفسى للطرف الآخر توافق العاطفة، ومشاعر الحب. وكثيرون يقللون من شأنها.. وكثيرون يقللون فى أهمية العاطفة والحب.. فالحب قيمة، ومعنى ومشاعر جميلة، تعطى العشرة معانى جميلة ونبيلة، ولايمكن أن نتصور حياة زوجية ناجحة بلا حب أو عاطفة تربط بين الزوجين، وتوحد مشاعرهما وتسعدهما.

ولكن:

الحب وحدة دون تدخل العقل ليوازن ويتعقل الأمور لايكفى، ويمكن أن يكون معول هدم بدلا من أن يكون معول بناء. المهم أن يكون هناك تفاهم، وتوافق فى الميول والرغبات، وتقبل نفسى من كلا الطرفين للإرتباط برباط الزوجية:

الأمر الذى يؤدى إلى الإحساس بالسعادة والنجاح فى الحياة.

٣- التوافق الفكرى:

التوافق الفكرى له نفس القدر من الأهمية فى النجاح فى الحياة واستمرار الحياة الزوجية.. فالمستوى الفكرى المتقارب يكون بتقارب المستوى التعليمى والثقافى بين الطرفين..

● اسلوب التفكير يكون متقاربا.. الموضوعات التى تثير الاهتمام واحدة.

● الأفكار والمعتقدات والقيم والتقاليد متقاربة.

● دائما يكون بينهما موضوعات للمناقشة، مناقشة ممتعة، إهتمامات فنية وأدبية. متعة الجلوس معا، والتفكير معا.

- إن الفجوة الفكرية بين الزوجين يمكن:

أن تحطم الروابط بينهما. فيشعر الزوج أنه يعيش فى واد آخر، وأن زوجته بعيدة عنه فكريا تماما. وأن قنوات التفاهم بينهما منقطعة.

● وعندما يفضل الزوج أن يرتبط بزوجة لاتقاربه فى المستوى العلمى والثقافى:

فهو لايريد زوجة بمعنى الشريكة والحبيبة والصديقة، وانما يريد مديرة للبيت، ترعى شئون البيت والأولاد، وتخدم الزوج، وتوفر احتياجاته.

٤- التوافق الاجتماعى والاقتصادى:

ونعنى بالتوافق الاجتماعى، توافق فى البيئة التى ينشأ فيها كل من الزوج والزوجة، فى الجماعات التى ينتمون إليها فى النظرة إلى الحياة الاجتماعية. هل يحب الزوج الحياة الاجتماعية والاختلاط، أم يفضل الوحدة والانطواء وقضاء ساعات يومه فى البيت، وهل الزوجة لها نفس الميول أم العكس من ذلك؟ هل يزاول الزوج رياضة، هل يحب الرحلات

والسفر؟ وما هو موقف الزوجة من كل هذه الأشياء؟

لذلك: فالتوافق الاجتماعى للزوجين له أهمية كبرى كى لايؤدى إختلافهما فى هذه الناحية إلى اضطراب الحياة الزوجية.

- أما التوافق الاقتصادى:

فهو ركن أساسى من أركان الحياة الزوجية.

ونقطة هامة لكرامة الزوج والزوجة، واحترام كل منهما للآخر. وحتى لايكون الزواج صفقة تجارية، يشعر فيها أحد الطرفين أنه يشترى الاخر، ويشعر الآخر بالمهانة لأنه باع نفسه.

ونفتح الباب على مصراعيه للمعايرة والمفاخرة، والاستعلاء، وكلها أشياء تفسد الحياة الزوجية، وتزلزل روابط المحبة بين الزوجين وتعصف بالحياة الزوجية السعيدة.

● ولكن النظرة المادية:

للأمور التى تسيطر على الكثيرين فى عصرنا تدفع الشباب إلى السعى وراء زواج يحقق مستوى اقتصاديا وحياة رغدة.

- فيفضل الشاب: أن يضحى بكل شىء من أجل الارتباط بزوجة توفر عليه الجهد والسعى والعمل الشاق والجهاد..

- ونجد الفتاة: تفضل الارتباط بزوج جاهز يستطيع أن يوفر لها الشقة والسيارة والكماليات والحياة الناعمة، ومن أجل هذه الأشياء المادية تضحى بعاطفتها، وأحيانا كرامتها وأدميتها.

٥- التوافق فى السن:

يعتبر من ضرورات الحياة الزوجية السعيدة، والنجاح فى الحياة.

وكم من مآسى تحدث نتيجة الزواج بشريك لايوجد توافق معه فى السن.

- الشاب الذى يتزوج بسيدة اكبر منه سنا من أجل مالها.

- الشابة الصغيرة التى تتزوج برجل فى سن والدها فتكون له ممرضة وليست زوجة.

وفى مثل هذه الزيجات التى تفتقد إلى التوافق فى السن تتفسخ العلاقات وتنشأ الغيرة والشك، وعدم الثقة وما يتبعها من مآس،

لايمكن معها أن تستمر حياة زوجية مستقرة وسعيدة، أو نجاح فى الحياة.

٦- التوافق فى الطموحات والأهداف:

يعتبر من الأمور الضرورية للنجاح فى الحياة واستمرار الحياة الزوجية.

فلكل انسان طموحه الفردى واهدافه التى حددها لنفسه، ووضع الخطط والأساليب لتحقيقها. فهناك إنسان يتطلع إلى تحقيق مركز مرموق، وآخر يسعى أن يحقق ثروة عظيمة، وآخر يتمنى السفر إلى أى مكان فى العالم، وآخر يريد أن يدرس ويحصل على درجة علمية أعلى، إلى غير ذلك من الأهداف والطموحات واختلاف هذه الأهداف أو تنافرها يقوض الحياة الزوجية.

٧- التوافق فى النظرة إلى انجاب الأطفال وأسلوب تربيتهم:

لابد من وجود توافق فى افكار الزوج والزوجة على إنجاب، كم عدد من الأطفال الذين ينويان إنجابهم، واسلوب التربية، ومن هو المسئول عنها وعن الرعاية والاستذكار.. وكيف تكون المسئولية مشتركة فى كل شئ بين الطرفين.

٨- التوافق فى التفكير حول المادة:

يحدث أحيانا أن تكون المادة عنصر خلاف بين الزوجين لذلك لابد من التوافق فى التفكير حول المادة.

- التوافق فى الكرم، فى البخل.
- التوافق فيمن يتصرف فى مصروف البيت.
- الزوجة هل تتفرغ للبيت أم سوف تستمر فى العمل؟ واذا كانت عاملة كيف يتم التصرف فى مرتبها؟ كلها أشياء فى غاية الأهمية، لابد من التوافق أو الاتفاق بشأنها بوضوح وصراحة كاملتين، وذلك كى يتجنب الزوجان الخلافات المتعلقة بالمادة، وكى تستمر الحياة الزوجية دون أن تتخللها الصراعات المدمرة.

٩- التوافق على الاحترام المتبادل:

الحب المثالى هو الذى يخدم فيه الطرفان كل منهما للآخر، وإلا

أبتذل الحب، وأصبح لهوا ومتعة.

ويوم يفتقد أحد الزوجين احترام الآخر يوم تبدأ الحياة الزوجية فى الانهيار، والاحترام المطلوب ليس أمام الناس فقط بل وفى البيت فيما بين الزوجين منفردين، وعلى الأخص أمام الأبناء والخدم.

فالحياة الزوجية لاتقوم فقط على عقد زواج.

وانما تقوم على الحب والاحترام المتبادل والوفاء، والانسجام، والتجانس بين الزوج والزوجة على أساس التوافق والتكامل مع الجهد الذى يبذل فى هذا السبيل لتحقيق هذا الإنسجام، وتحديد عاطفة الحب والاحترام بكل الوسائل الممكنة.. الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى النجاح فى الحياة الزوجية.. والنجاح فى الحياة.

وأخيرا:

مما سبق يتضح المقومات الأساسية التى تؤدى إلى النجاح فى الحياة الزوجية نتيجة لتحقيق التوافق الزوجى.

وأرجو ان يكون ذلك شعاعا يضىء الطريق أمام الشباب فى سبيل توفير حياة أسرية يظللها الحب الحقيقى المتمتعة بالسعادة الزوجية والنجاح فى الحياة، إيجاد أبناء سعداء يخدمون وطنهم، فتسعد بهم أسرهم ويفتخر الوطن بأعمالهم.

٤- الصفاء النفسى أساس التوافق الزوجى

التوافق الزوجى لايقف على المحبة وحدها بل لابد أن تتبعها روح التسامح والتعافى بين الزوجين.. والزواج سكن نفسى، واطمئنان روحى، وصفاء قلبى مشترك، وتعاون بين الزوجين على قطع مرحلة الحياة معا على درب واحد وبالمودة والصفاء تحل كل المشاكل الناشئة فيما بعد..

فهى مشاكل تنشأ بين جنسين لاجامع بينهما إلا الوفاء..

أما نجدهما فالرابط بينهما هو المنفعة والمصلحة..

ويمكن تحقيق الصفاء بين الزوجين عبر هذه المراحل التالية:

١- المصارحة اللطيفة لها فعل السحر فى اعادة علاقتكما الزوجية إلى الهدوء والسكينة ان عكر صفوها معكر.

٢- وللزوجة اقول تهيئى لاستقبال زوجك بترحيب حار، ومظهر

جميل، ورائحة طيبة تنسيه عناء العمل ومتاعبه.. التزمى الهدوء عندما يغضب زوجك ثم صارحيه بما صدر منه وعاتبيه بود، ويبقى الود ما بقى العتاب.

٤- وللزوج أقول إلزم الهدوء النفسى، ولاتغضب، فالغضب أساس الشحناء والتباغض.. وان اخطأت تجاه زوجتك فاعتذر لها، وهذا ليس عيبا.. لاتنم ليلتك وأنت غاضب منها وهى حزينة باكية.

تذكر ما غضبت منه، فى اكثر الأحوال أمر تافة لايستحق تعكير صفو حياتكما الزوجية، ولايحتاج إلى كل ذلك الانفعال.. استعذ بالله من الشيطان الرجيم، وهدىء من ثورتك..

تذكر ان ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة أو ثورة انفعال طارئة.

٥- ان كنت امرأة عاملة فلا تعكرى صفو العلاقة بينك وبين زوجك بمشاكل العمل وانعكاساته على نفسيتك، بل دعى كل ما يخص العمل فى مكانه وعودى إلى البيت صافية وخالية.

٦- ان كرهت عزيزى الزوج من زوجتك خلقا فتذكر خلقا آخر حتى تصفو مشاعرك تجاهها..

وحاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن، ومكارم تغطى هذا النقص.

٧- إشعر زوجتك أنها فى مأمن من أى خطر، وإنك لايمكن أن تفرط فيها أو تنفصل عنها.. وقابل التصرفات الصادرة من زوجتك بنوع من الحلم بعيدا عن العنف.

٨- لاتهن زوجتك فإن أى إهانة توجهها إليها تظل راسخة فى قلبها وعقلها، وأخطر الإهانات التى قد لاتستطيع زوجتك ان تغفرها لك هى أن: تنفعل فتضربها أو تشتمها.

٩- الصفاء بين الزوجين يؤثر على العلاقة بينهما وعلى حياة أفراد الأسرة. الصفاء يقوى إنتماء الزوجة لزوجها، ويزيد من رغبة الزوج فى القرب من زوجته.

١٠- الصفاء ينعش الحياة الزوجية، فيعيش الزوجان فى حالة

حب يتجدد كل يوم وبه يزداد إحترام الزوج لأسرة زوجته، كما يقوى تقدير الزوجة لأسرة زوجها، وصفاء قلبها تجاههم.

١٢- الصفاء يضفى جواً من الهدوء وراحة البال على المنزل.

فالصفاء يعنى أن لكل من الزوجين دوره فيكون زوجا وابا بمعنى الكلمة، وتكون زوجة وأما بمعنى الكلمة.

١٣- والصفاء يعنى أن لكل من الزوجين دوره، فيكون زوجا وابا يخدم ويحب ويقدر من الزوجة والأبناء. وكذلك الزوجة تخدم وتحب وتقدر من الزوج والأبناء.

١٤- بالصفاء تتجدد الأجواء الإيمانية فى المنزل، فتستقيم نفس الزوجة والزوج اذا كانا على يقظة وتقوى علاقتهما بالله عز وجل.

١٥- بالصفاء تتوثق وتصفو علاقة كل من الزوجين بمن حولهما من أصدقاء وأقرباء.

١٦- بالصفاء يصبح الزوجان قادرين على مواجهة مشاكل الأبناء وتصرفاتهم بحكمة وهدوء بعيدا عن العنف والانفعال.

١٧- والصفاء يؤدى إلى استقرار نفسيات الأبناء وهدوئها.

ويتكيف الأبناء مع والديهم، ويزداد الإنتماء إليهم، فيلجأون إلى والديهم اذا شق عليهم أمر أو إحتاجوا إلى مساعدة.

١٨- وبالصفاء تقل خلافات الأبناء مع بعضهم. وتسير نحو التفاهم والإنسجام، ويتحسن التحصيل العلمى والمستوى الدراسى للأبناء..

وأخيرا: لكى يستطيع المرء أن يحقق السعادة الزوجية، ينبغى أن يكون ايجابيا فى موقفه يهب ويعطى بقدر ما يجنى ويأخذ. فالحياة السعيدة أكثر عطاء، وكلما كان العطاء بسخاء جاء الحصاد أوفر، وكلما كان الجود بغير طمع ارتد ثوابا أجزل.. وكذلك ينبغى أن تعرف أن الزواج ليس مجرد تكوين أسرة فحسب، وانما هو مشاطرة الحياة مع إنسان آخر ليعمل كل منهما بعد ذلك على اسعاد نفسه عن طريق اسعاد شريكه.

فالحب، والثقة وما يصاحبهما من بذل وتعاون هما مفاتيح البيت

السعيد.

٥- الرؤية المشتركة.. والتوافق الزوجي

الرؤية المشتركة بين الزوجين تعنى الإتفاق على أساسيات الحياة الزوجية والنقاط العريضة التى قد تكون موضع خلاف مع إستمرار الحياة الزوجية فالرؤية المشتركة بين الزوجين هى مستوى جديد من العمق فى التواصل بينهما وفى علاقاتهما، وهى من الأساليب القوية المؤثرة ليتعلم بها الزوجان وقت الاهتمام بصغائر الأمور وهى الإشتراك معا فى خبرة ما أو فى رؤية ما.

١- مميزات الرؤية المشتركة:

● تساعدك على توجيه المزيد من التركيز والاهتمام اكثر بما هو صواب فى علاقتك وفى حياتك، ويعمل بك أيضا على ظهور أفكار جديدة وتنبيهات على السطح عن كيفية الحصول على المزيد من الراحة والحب لكل من الزوجين.

● تساعد على الإشباع الذاتى: من الصفات المحببة من وجهة النظر الواحدة انها تتميز بالإشباع الذاتى وخاصة عند الإشتراك فيها مع شخص تحبه فهى تجعلك تتساءل عن الأشياء الطيبة المدخرة لنا اذا اخترنا مشاركة الرؤية مع نصفنا الآخر.

● مشاركة الزوج للزوجة اكبر الأثر فى استقامة الأمور واصلاح الأحوال فالزواج حياة مشتركة دائمة. فإن كلا من الزوجين مهما تقدم به العمر يجد إلى جانبه رفيق العمر والدرب الذى يشاطره هموم الحياة ومسئولياتها.

٢- أهمية الرؤية المشتركة بين الزوجين:

يحب الشخص أباه أو اقرباءه أو اصدقاءه دون أن يتفق معهم فى الرأى

والميول والأهداف بالضرورة.. ولكن فى الحب الزوجى لايكون حبا حقيقيا قويا ما لم يكن هناك توافق واضح ورؤية مشتركة بين الزوج والزوجة فى كل مجالات الحياة.. وما لم يكن صدى احتياجات وآراء كل منهما مسموعا من الآخر مقبولا لديه وينال اهتمامه.

● ورسالة المحبة الزوجية ليست أمرا دينيا أو اعمالا سطحية أو كلمات منمقة بل هى قيمة حياتية تتخذ مع الأيام من خلال المعاشرة الحسنة، وازدياد الخبرة والمعرفة، ولذلك فهى تتنافى مع الجمود والأنانية إلى أبعد الحدود.

فالزوجان المحبان يبذلان ما فى وسعهما ليبقى كل منهما أيضا تجاه الآخر بكل حيوية وصدق.

المشاركة فى انجاح العلاقة الزوجية: مسئولية يقوم بها الزوجان معا.

فمن خلال حسن معاملتهما لبعضهما، وفهم أحدهما للآخر، ووضوح الرؤية المشتركة بينهما تتحسن العلاقة بينهما وتنمو إلى الأفضل.

٣ ـ أهمية تقبل الفروق الفردية بين الزوجين:

- لايخفى علينا أن هناك اختلافا بيولوجيا بين الرجل والمرأة، وهناك أيضا زوجة جسمية وسيكولوجية بما فيها من جوانب: مزاجية، وانفعالية، وعقلية، وميول، واستعدادات وقدرات.. ومع هذه الإختلافات الكبيرة تقول ان من مميزات العلاقة الصحية بين الزوجين أن يكونا قريبين وفى ذات الوقت مختلفين.

● وذلك لابد من وجود بعض الفروق الفردية، والاختلافات بين الزوجين مهما كان المرابط الزوجى قويا، فإن هذا الزواج يجمع بين فردين لكل منهما شخصيته وأفكاره وميوله، وذوقه، وعواطفه، واحتياجاته، وما يحب وما يكره والعجيب أن نعرف أن الزوجين السعيدين هما القريبان والمفترقان فى آن واحد..

● وكلما كان الواحد منهما اكثر حرية وقدرة على تقبل الفروق والتكيف معها كان بالتالى أقدر على التعامل والتعايش مع اختلاف وجهات النظر..

وهذا من شأنه أن يزيد من متانة العلاقة بينهما.

● إن الحياة الزوجية السوية:

تقوم على المصلحة المشتركة، فما يكون من مصلحة الزوج انما هو

فى مصلحة الزوجة، وما يكون فى مصلحة الزوجة والزوج معا يكون فى مصلحة الأسرة.

٤- أهمية الرؤية المشتركة على الأمور موضع الخلاف بين الزوجين

ان الحياة الزوجية السوية، لاتمنع من وجود اختلاف فى وجهات النظر حول ما هو فى المصلحة وما هو فى غير المصلحة.. بل أن هذا الاختلاف قد يكون موجودا فى الحقيقة ومن هذه الامثلة من الاختلافات.

١- قد يرى الزوج أن من مصلحة الأسرة أن تترك الزوجة عملها.

ولكن الزوجة ترى أن مصلحتها ومصلحة الأسرة تكون فى ان تظل فى الوظيفة لما فى ذلك من زيادة فى دخل الأسرة وتطوير لشخصيتها، وتحقيق ذاتها.

٢- وقد ترى الزوجة أن مصلحتها تكمن فى إتمام دراستها الجامعية.

بينما يعارض الزوج ذلك، ويرى أن مكانها فى البيت.

٣- وقدى ترى الزوجة أن من مصلحتها الاستقلال بمرتبها وايراداتها، وأن تدخرها لنفسها، وأن يقوم الزوج بالانفاق على الأسرة.

- بينما يرى الزوج أنها لابد أن تساهم فى النفقات.

وهكذا فإن تناقض المصالح بصرف النظر عن كون هذا التناقض حقيقيا أو ناتجا عن اختلاف وجهات النظر، فإنه يعوق التوافق الزوجى..

وعلاج هذا الأمر، هو الرؤية المشتركة أى إتفاق الزوجين على الأمور التى قد تكون موضع خلاف بينهما مع استمرار الحياة الزوجية.

٥- أبرز عناصر القوة فى العلاقة الزوجية هو:

- عنصر المشاركة فى الجهد وفى التفكير وفى العطاء وفى المسئولية مع هامش إستقلالية لكل طرف فى قسط من المسئولية.

● ان تجاوز رأى الآخر هو تجاوز لشخصيته ووجوده، وبالتالى تعطيله إن لم نقل منعه من التعاطف مع الطرف الآخر.

● وكم من الصراعات التى تحدث فى بيوت كثيرة بسبب أنانية هذا الطرف أو ذاك، واعتداده برأيه وتجاوزه للآخر فى المشورة والمشاركة.



الفصل العاشر

الوالدان.. وتحقيق النجاح فى الحياة للأبناء

المقدمة

(١) أهمية مرحلة الطفولة
(٢) تأثير البيئة فى التنشئة النفسية للأبناء
(٣) عوامل توفير النجاح فى الحياة للأبناء
(٤) أهمية توفير الجو الديموقراطى فى الأسرة
(٥) أهمية انتظام اجتماعات الأسرة
(٦) الأسرة.. وأهمية توفير النجاح للأبناء فى حياتهم المدرسية
(٧) الخلاصة: الوصايا العشر للوالدين لتحقيق النجاح فى الحياة للأبناء

إن الطفل الذى كان يعيش فى المجتمع القديم المحدود الهادئ المستقر نسبيا بطبيعة الحال كان يجد فرصة مواتية وميسرة لتلبية حاجاته النفسية من حب، وقبول، وأمن، وطمأنينة. كما أن عوامل الحياة نفسها وفى مقدمتها تفرغ الأم لتربية أطفالها كانت تساعد الوالدين على أن يعيشوا فى رضا وهدوء، وأقرب إلى أبنائهم وإلى الشعور بحاجاتهم، وإدراك هذه الحاجات وتلبيتها فى تلقائية سهلة تضفى على العلاقة بين الصغار والكبار حبا طبيعيا تتحد خلاله شخصية الصغار فى اتجاهها السليم.

أما طفل القرن العشرين: الذى أصبح مجتمعه هو العالم كله، والذى كثيرا ما يفتقد وجود أمه الساعات الطويلة كل يوم، فقد افتقد أساسا هذا الهدوء المستقر الذى كان أخوه فى الماضى ينعم به.. كما باعدت ظروف المجتمع الجديد بينه وبين الكبار إلى حد ما. وساد جو العلاقة بينهم جو من التوتر فرضته أشياء لم يكن لها وجود من قبل. وكانت من نتيجة هذا كله أن تعذرت نوعا لطفل اليوم تلبية الحاجات النفسية التى تملأ حياته دفئا وأمنا، وهى الحاجات النفسية التى كانت ميسرة لطفل الأمس.

(١) أهمية مرحلة الطفولة:

● تعتبر الطفولة هى أشد المراحل أهمية بوجه عام، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التى سيكون عليها الفرد فيما بعد.. فهى بمثابة الأساس الذى يتم عليه البناء الخاص بتكوين شخصية الغد، أى المواطن الذى نرجو أن يكون ناجحا سواء كان رجلا أم امرأة.

تعتبر مرحلة الطفولة التى من خلالها يتعلم الطفل القيم، والأخلاقيات والسلوكيات، والعادات الصحية، والعادات العقلية الحسنة، وأسلوبه فى التعامل مع الحياة فيما بعد، حتى أنه يعتقد بعض علماء النفس أن اتجاهات الطفل المميزة تتكون فى الأغلب من خلال التربية الأسرية فى مرحلة الطفولة.

حقيقة أن هذه الاتجاهات قابلة للتغيير بعد ذلك من تأثير عوامل التربية المختلفة، ولكنها على العموم لها تأثير فى مراحل العمر المختلفة التالية

(٢) تأثير البيئة فى التنشئة النفسية للأبناء:

تؤدى البيئة العائلية دورا مهما فى توجيه سلوك الطفل، ومساعدته على أن ينظم دوافعه الوجدانية، وعلى أن يكتسب العادات الحميدة التى تغذى الخلق، ومن أهم هذه العادات «ضبط النفس» و«الخضوع للنظام».. وغنى عن القول أن النظام الذى يفرض على الطفل لابد أن يكون مشبعا بروح الإنصاف والعطف، والتعاون، كما أنه من واجب الوالدين أن يحاولا دائما أن يفهما الطفل بقدر المستطاع، ضرورة الخضوع للنظام والقيم الأخلاقية والسلوكية والعادات الصحية الحسنة.

فالأسرة بوصفها الحالى:

البيئة الأولى للإنسان الفرد، البيئة التى تمده بالمحفزات فى كفاحه الدءوب نحو التكيف أو تقيم المعوقات دون ذلك الكفاح.

لذلك: فإنه من البديهى أن تحقيق النضج الأنفعالى، أى الوصول إلى صحة النفس لا يمكن أن يتم إلا من خلال طفولة نعمت بالحب والحنان، والقدوة الطيبة والطمأنينة.. فإنه لن يستطيع أحد غير الوالدين تزويد

الطفل بذلك الغذاء الوجدانى الذى لا غنى عنه لصحة النفس، والنجاح فى الحياة.

وما انتشار الأزمات النفسية فى مظاهرها المعقدة، إلا دليل على أن بيوتا كثيرة لم تستطع أن تحيط صغارها بالحب والطمأنينة اللذين دونهما سيشبون على سقم وانحلال.

فإن الذى لم يحصل إلا على القليل من الحب فى سنينه الأولى سيظل متعطشا إلى المزيد من هذا الغذاء الوجدانى، شاعرا بالحرمان من حقه من أن يحب عاجزا بدوره عن أن يحب.

(٣) عوامل توفير النجاح فى الحياة للأبناء:

لكى تستطيع توفير السعادة والنجاح فى الحياة لطفل اليوم وطفل الغد، ينبغى أن تشبع احتياجاته النفسية وتساعده على أساس من الرغبة الصادقة والرعاية الرشيدة لحاجات الطفولة.

وفيما يلى أهم العوامل التى تساعد على تحقيقها:

(١) الصحة الجيدة:

العقل السليم فى الجسم السليم، والطفل الصحيح البنية الممتلىء حيوية ونشاطا يستطيع أن يواجه المشكلات اليومية ويحلها بسهولة، ويستطيع أن يقاوم القلق والمخاوف أكثر من الطفل المعتل الصحة.. كما أنه سيتمكن من أداء الواجبات المطلوبة منه فى سهولة، فيشعر بقدرته، وبثقة فى نفسه، وبالتالى يشعر بالطمأنينة.

أما ضعف الحيوية فيؤثر على ثقة الطفل بنفسه، وذلك لعدم قدرته على عمل ما هو مطلوب منه، وهو يجد صعوبة فى التوافق ويشعر أن الدنيا صعبة، وأن كل الناس تكرهه. ويمكن مساعدة هذا الطفل لو عرفنا سبب هذا الضعف. فقد يكون سوء التغذية وفقدان الشهية أو تسوس الأسنان أو التهاب اللوز.. وكلها عوامل لا تبدو فى شكل مرضى يقعد الطفل، ولكنها تضعف من حيويته فلا يستطيع أن يجارى زملاءه فى اللعب، ولا يستطيع أن يؤدى واجباته كاملة فإذا عالجنا السبب وأعطى الطفل المقويات والفيتامينات زال عنه الضعف واكتسب حيوية تساعده على التوافق ويشعر بالسعادة والرضا والنجاح فى الحياة ويقبل

عليها فى طمأنينة وأمل.

(٢) الحب.. والطفل

إن الحب للطفل هو الغذاء النفسى الذى تنمو وتتضح عليه شخصيته، وكما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول. الحب المستنير الواعى الذى يبعث فى نفسه الإحساس بالإطمئنان والثقة والأمن. هذا الحب الذى يدفع الوالدين إلى أن يقفا منه موقف التشجيع والمساندة إذا ما احتاج اليهما فى كفاحه الدءوب لمارسة قدراته تحقيقا لحاجات نموه، فلا يحرم فى أن يقوم ببعض ما يود من لذة الاكتشاف والأداء اقتصادا للوقت والجهد. فإذا نجح فيما يقوم به ينبغى تشجيعه، وإذا فشل ينبغى أن يلمس من المحيطين الهدوء والتشجيع على أن يعيد المحاولة من جديد.

وبهذا النوع من الحب يبدأ يشعر بالثقة فى نفسه ومقدرته، تنمو معه حتى يكبر ليكون إنسانا هادئا واثقا من نفسه فى غير خيلاء أو زهو، قادرا على مقابلة تحديات الحياة فى فهم وعزم، سعيدا بما يحققه منطلقا إلى المستقبل فى إيمان وتفاؤل.

لذلك ينبغى عند معاملة الأطفال:

معرفة وفهم الصفة المهمة للحب اللازمة لنمو شخصية الطفل السوى، وهى التى تقوم على «حب الطفل لشخصه وليس لما يفعله».. هذا النوع من الحب غير المشروط المتقبل للطفل على ما هو عليه لا يمكن الاستغناء عنه لنمو شخصيته، بل هو الغذاء المهم اللازم لضمان سلامة الشخصية السوية فى العوامل المتقدمة من العمر.

أما إذا أعطى الطفل الإحساس بأن قبوله من آبائه ومدرسيه وأصدقائه يتوقف إلى حد كبير على ما يعمله.. فهذا الفهم الخاطىء والشائع عامل كبير فى إحساس الطفل بالخوف، وله تأثير غير بناء على نمو شخصيته، ويعتبر السبب الأساسى فى كثير من المشاكل المستقبلية فى حياة الطفل.

الحب غير المشروط: فهو الحب الذى يساعد على نمو الثقة بالنفس، ويخلق فى الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه، ويؤدى إلى الشعور والرغبة

الصادقة فى أن يحاول ويغامر فى حياته دون خوف من نتيجة الفشل.

هذا النوع من الحب الذى يخلق الأبطال ويساعد على نمو أطفال واعين مدركين للحياة. هذا الحب حيوى ومهم وضرورى للطفل ولاسيما فى سنواته العشر الأولى من حياته. وينبغى على الآباء منحه للطفل بسخاء فى هذه الفترة، وهذا لا يعنى أن هذا الحب غير مهم فى مراحل العمر الأخرى من الحياة.

وأخيرا:

فإن قوة الخلق والشخصية، والشجاعة، والعزم، والأمانة، واتزان الشخصية والثقة بالنفس وفى أن يكون الإنسان خيرا وناجحا فى حياته، إنما تنبت كلها من شعوره كطفل بدفء الجو الذى يعيش فيه، ومن خبرته فى أن يكون موضع الحب، والثقة والاحترام، وبأن جهوده تلقى من المساندة والتشجيع، ثم الثناء والتقدير ما يستحقه.. وما أكثر ما يعرض للأسرة من فرص لتنمية هذه الفضائل فى صغارها كل يوم.

إذا شئنا أن ينشأ أبناؤنا على الثقة والإطمئنان

وأن يتجهوا الى العمل البناء فى تعاون وايثار، وأن يجدوا السعادة فى البذل والعطاء.. فلنعطهم الحب الواعى المستنير، الحب غير المشروط، إذا شئنا لهم أن يعطوه لنا بدورهم فى غد، فلنعطهم الحب فإن فاقد الشىء لا يعطيه، ليكن حبنا لهم حب الإيثار لا الاثرة، حب العطاء لا الأخذ، حب التضحية والبذل، الذى ننسى فيه أنفسنا دائما ونذكرهم فيه أبدا، حتى نمهد لهم السبيل ليكونوا الأفراد الذين نود ويود الوطن معنا أن يكونوا.

(٣) إحساس الطفل بالأمن:

أن إحساس الطفل بالأمن يجعله يشعر بالإطمئنان والراحة النفسية عندما يكون قريبا من أمه ويحتمى بها، فيؤدى هذا إلى زيادة ثقته بنفسه وبالعالم من حوله فى المراحل المختلفة من نموه. وفقدانه يؤدى إلى الخوف والقلق، والشعور بعدم الاستقرار والكراهية، والنزعات العدوانية.. وأن طفل اليوم فى أشد الحاجة إلى هذا الإحساس من الاطمئنان كى تحقق له السعادة والنجاح فى الحياة حاليا ومستقبلا.

فعلاقة الأم بالطفل وحبها له حجر الأساس فى توفير السعادة والصحة النفسية لطفل اليوم.. فالرضاعة من الأم والرعاية الكاملة لحاجات الطفل الأولية فى السنوات الأولى تعطى الطفل بداية طيبة فى الحياة وتعطيه شعورا بالأمن والاطمئنان.

وتمهد له السبيل إلى الثقة بالنفس والتعرف على ذاتيته وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة: وهى الأسس التى يرى الطب النفسى ضرورة توافرها لكى ينعم المرء بصحة نفسية وسعادة ونجاح فى الحياة، وتهيئ له فيما بعد سبل تنمية ما لديه من قدرات والتوفيق فيما سيقوم به من مهام، والتعرف على السعادة وممارستها كخبرة تشع فى حياته الهدوء، وتعينه على الاستمتاع إذا لقى النجاح وتعصمه من الانهيار إذا صادفه الفشل.

وعلاقة الطفل بالأب:

الدور الذى يستطيع الأب القيام به فى تنشئة أبنائه دور عظيم الأثر من ناحية إحساس أبنائه بالأمن والطمأنينة. فلو قام كل أب بواجبه فى هذه الناحية على النحو الذى ينبغى، لكان لنا أن نرجو أن يجىء عالم اليوم خيرا أكثرمن الأعوام السابقة.

وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشقى به أبناء اليوم من:

الأنانية، والغيرة، والقسوة، والشعور بالنقص، وعدم الاكتراث، وقلة المبالاة بالغير، والشعور بالخطيئة والإثم، والقلق، والخوف، والإكتئاب.. وغيرها من النزعات السيئة التى تغذو النفس مع ما يلقى الطفل من أحداث كل يوم والتى تمهد لهزيمة صاحبها فى الحياة و تؤدى إلى تقويض شعوره بالسعادة والأمن.

إذ أن بيد الأب: لو أحسن القيام بدوره أن يفجر ما بنفسية الصغير من ينابيع الخير، والشجاعة، والحماس، والنجاح فى الحياة.

مقومات الأبوة الحكيمة فى تحقيق النجاح فى الحياة للأبناء:

١ - عليه أن يشعر الصغير بحبه له وعنايته به منذ وقت مبكر من حياته.

٢ - عليه أن يهيئ نفسه للأبوة وتضحيات الأبوة.

٣ - عليه أن يقضى مع أبنائه بعض الوقت يوميا.
٤ - عليه أن يعمل على أن يسود جو الأسرة الوفاق والهدوء.
٥ - على الأب أن يعمل على كسب ثقة أبنائه وبناته ومودتهم.
٦ - عليه مشاركة الأم فى تنشئة الأبناء.
٧ - على الأب توفير السعادة للأم.
٨ - على الأب أن يقف مع الطفل موقفا فيه الحزم أحيانا.
٩ - على الأب تشجيع أبنائه وتقديرهم.
١٠ - على الأب تجنب النقد اللاذع والتفرقة فى المعاملة بين أبنائه.
١١ - على الأب ضرورة عدم نقل هموم العمل الى المنزل.
١٢ - على الأب تجنب معاملة أبنائه على أساس الأمر والنهى.

٤ - القدوة الحسنة:

ينبغى أن يكون سلوك الوالدين القدوة الطيبة للأبناء. فإن لهذا أكبر الأثر فى طبع الروح الأسرية بطابع خاص.. هو الذى يمتصه الطفل، ثم ينعكس على سلوكه فى مرحلة الطفولة حاليا ومستقبلا.. فعليهما:

١ - أن يقيما علاقتهما معا على أساس المحبة والاحترام المتبادل.
٢ - يتبعا معاملة ثابتة مع أبنائهما تجمع بين العطف والحزم.
٣ - يعطيا الطفل فرصة الحرية مع إطار الضبط والنظام، فتربى فيه الثقة بالنفس والاعتماد عليها.
٤- ينميا فيه احترام حريات الآخرين فى مشاعرهم.
٥ - ينميا فيه القدرة على ضبط النفس، وحسن التعامل مع الغير.
٦ - على الوالدين تجنب الألفاظ الخارجة والخشونة فى المعاملة.

(٥) تدريب الأبناء على احترام القيم الأخلاقية والروحية:

ان المجتمع المصرى يحتاج الى الوعى والمعرفة والتوجيه إلى وسائل التربية السليمة للأبناء، حيث إن معظم الآباء والأمهات لا يبذلون جهدا مقصودا فى توجيه أطفالهم، فكثيرا ما يشجع فيهم الصفات غير المرغوب فيها بإهمالهم تهيئة الجو المناسب للتربية السليمة السوية، مما يعطل إعدادهم إعدادا صالحا للحياة المستقبلة فى المجتمع.

فالمجتمع لكى يكون سليما متجانسا يجب أن يقوم على صفات أساسية مثل:

التعاون، وتبادل الثقة بين الأفراد، والاعتماد على النفس، والمعاملة الصريحة المستقيمة.

فإذا لم يدرب الابن على هذه الصفات فى الأسرة، عجز عن ممارستها فى حياته الاجتماعية بعد ذلك. مما يؤدى إلى تفكك المجتمع وعدم وصوله إلى الرقى المطلوب.

(٦) تجنب التدخل فى كل كبيرة وصغيرة:

يخطئ كثيرمن الأمهات والآباء بتدخلهم فى كل صغيرة وكبيرة فى حياة أبنائهم، وبمحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة وبدون إرادة.

وقد يلجأون فى سبيل ذلك إلى وسائل العقاب، والعنف، والقهر، مما يترتب عليه كبت حرية الإبن، وإشعاره بالحرمان، فيصاب بالتردد والجبن والخوف. ويفشل فى تكوين النظرة الصائبة فى الأمور.

(٧) تجنب تمييز ابن على آخر أو تفضيل الولد على البنت أو العكس:

فإن لهذا التمييز آثارا سيئة من الناحية النفسية بعيدة المدى فى إصابة الأبناء بالغيرة التى تتحول مع الوقت إلى شعور بالعدوان، والرغبة فى الانتقام والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شاذة.

(٨) إشباع الحاجات النفسية للأبناء:

لتوفير النمو النفسى السليم للأبناء، ينبغى إشباع الحاجات النفسية للأبناء فى مراحل العمل المختلفة بطرق سوية، وهى الحاجة إلى:

الأمن، والعطف، والتقدير، والحرية، والنجاح، والضبط، ولإشباع هذه الحاجات تأثير واضح فى النمو النفسى للأبناء، وتجنبهم الشعور بالخوف أو الغضب أو الفشل، وتساعدهم على تحقيق النجاح فى الحياة.

(٩) الجزاء والعقاب بطرق سليمة:

إن اتباع الجزاء والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة يؤدى إلى تعريف الإبن بالخطأ والصواب، بشرط أن يخلو العقاب من روح الانتقام والعنف، وأن يخلو الثواب أيضا من مكافأة الإبن على ما يجب أن يقوم

به من أعمال أو يؤدى من واجبات، حتى لا ينتظر المكافأة على كل ما يعمل، مما يجعله أنانيا ضعيف الشخصية، لا ينظر إلى الأمور نظرة طبيعية.

وكلما تحول الثواب من المستوى المادى إلى المستوى المعنوى أو النفسى، كان ذلك أدعى إلى نمو الطفل نموا سليما، واتباعه السلوك المرغوب فيه بطريقة أفضل.

وكذلك: يجب ألا يعاقب الطفل على خطأ واحد أكثر من مرة، وألا يعود الوالدان إلى معايرة الطفل بهذا الخطأ بعد ذلك.

(١٠) تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة:

إن أهم دور للوالدين أن يمنحا الحب لبعضهما ولأبنائهما، لأن المحبة هى أهم سمة للأسرة المتماسكة، وإذا انتفت أصبحت الأسرة بلا معنى.. ومفككة.

إن المحبة التى تملك قلوب أعضاء الأسرة تعطى المعنى وتشرح الهدف من الحياة الروحية القوية.. والمحبة القائمة بين الأزواج والزوجات، وبين الأباء والأبناء هى وحدها التى ستدوم وتستمر مع الأبناء مدى الحياة.

فالطفل بالذات له قيمة كبرى فى الأسرة المتماسكة المتدينة، لأن فيه تلتقى مشاعر المحبة المتدفقة من كلا الوالدين، وكأن الابن هو ملتقى مصب نهر الأبوة الخالدة، ونهر الأمومة الحانية العطوفة الأبدى.. إنه ثمرة الحب الذى يمتد فيشمل جوانب حياتهما الجسدية والوجدانية.

(١١) غرس القيم الدينية فى الأبناء:

عندما ينشأ الطفل فى أسرة متدينة، فإنه يتشرب الدين فى مذاق الحب ويتشبع بروح الوقار والقداسة، ويمتلىء من مخافة الله وحبه ويترسخ فيه الإيمان بوجود الله الحى، ويتفتح وجدانه نحو حب الإله، ويشعر بالإطمئنان فى كل ما يعمل حيث انه يشعر أن الله بجانبه.

ولتأدية العبادات:

فائدة كبيرة للأبناء، حيث إنها تعطيه شعورا بأنه ينتمى إلى جماعة كبيرة تشترك معه فى التفكير، والعقيدة فى تأدية العبادات بالطريقة

نفسـها، هذا الشـعـور بالإنتـمـاء إلى الجـمـاعـة ينمى الشـعـور بالأمن والاستقرار.

ولذلك:

ينبغى أن نشـجع الأبناء على الاحتفاظ بروح الدين وأهدافه والتمسك بالقيم الأخلاقية، والسلوك السليم الذى يهدف لصالح المجموع وحماية حقوق الأفراد من عدوانهم على بعض.

وليس من المستحب أن يكون الإتجاه الدينى ضيق الأفق، بل يجب أن نخفف من أهمية التمسك بحرفية الدين.

(١٢) التمسك بالسمات الدينية الأصيلة بالأسرة:

(١) الحشمة، والطهارة، والعفة، والوقار:

ينبغى أن تكون هـذه المبادىء أسساً قوية يقدسها الأبناء منذ نعومة أظافرهم، ويتطبعون بها، إلى حد أن مغريات العالم وإثاراته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه العفة الأصيلة، وذلك الوقار العظيم.

٢ - الوطنية وعدم التعصب

الأسـرة المتمـاسكة تشجع أبناءها منذ صغرهم على الإشتراك مع مواطنين مختلفين عنهم فى الديانة، والمذهب، والعقيدة على مستوى الوطنية وخدمة البلاد وتأسيس دولة يسودها الوعى الوطنى، والإخاء بين المواطنين، وتقديس المصلحة الوطنية فوق كل اعتبار.

أما الإنعزالية، والتقوقع، والتعصب، فهذه دلالة على وجود روح الطائفية التى يلزم إبادتها فى الجو المنزلى المتماسك.

ويستطيع الوالدان أن يساعدا ابنهما على مواجهة أى تحيز أو جفاء يبديه زميل له فى المدرسة مختلفا عنه دينيا أو مذهبيا، ذلك بأن يقدم الابن روح المودة لا عن ضعف وجبن، بل عن قوة وإيمان.

وعلى الوالدين: أن يرشدا أبناءهما إلى كيفية الحياة بصفاء روحى ونقاء اجتماعى خارجى، بإيمان داخلى فى القلب، ووعى وطنى مستند إلى خدمة الوطن.

(١٣) العدالة فى المعاملة:

إن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة، غير مشفوعة بالظلم فإنهم يسلكون فى خط واحد، ولا تشوب علاقاتهم أى فرقة أو كراهية.

والعدالة معناها أن يلقى كل شخص الجزاء الذى يناسب سنه، ومكانته فى الأسرة. وهذه العدالة يجب اتباعها من الأسرة حتى يتسنى إحداث التغير المطلوب فى أفراد الأسرة.

وذلك: بأن تكون العدالة بين أفرادها متناسبة: فقد يكون بين الأبناء من هو سريع الإستشارة فيجب معاملته بطريقة معينة تتماشى مع حالته.

وكذلك تختلف معاملة الأطفال فى الأسرة عن معاملة المراهقين بها.

(١٤) الاختلاط بالمجتمع والأطفال الآخرين:

الاختلاط يساعد الطفل على النمو السليم والتعاون ويشعر بأنه ينتمى إلى مجموعة كبيرة تحميه وقت الحاجة، وفى ذلك شعور بالأمن والإطمئنان. كما أن اختلاط الطفل بالآخرين يحميه من الإنسياق للخيال والإنحراف فى التفكير.

أما حرمان الطفل من المؤثرات الخارجية والإجتماعية والاختلاط بالأطفال الآخرين فيعوق نموه الإجتماعى، فينشأ منطويا، أنانيا، لا يستطيع التعاون مع الآخرين، ويشعر بالقلق وعدم الإطمئنان لعزلته عن إخوانه لذلك:

فعلى الأباء والأمهات إذا وجدوا فى أحد أبنائهم أية أعراض ولو بسيطة للاضطراب النفسى أو الإحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس، عليهم أن يشجعوه على الالتحاق بالنوادى العامة أو الخاصة حيث يجد عدداً كبيراً من أبناء جيله فيعرفهم ويعرفونه، ويصادقهم ويصادقونه، الأمر الذى يمنح الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالنقص،و يكشف عن صداقتهم له والشعور بوجوده وإنسانيته.

(٤) أهمية توفير الجو الديموقراطى فى الأسرة:

إن الجو الديموقراطى إذا ما شاع بأرجاء الأسرة منذ قيامها، فإن شخصيات أبنائها وبناتها تترعرع فى جو أقرب ما يكون إلى التلقائية والتفتح.

وتتفق مكونات الشخصية بحيث يقوى ما بها من إستعدادات كانت ستبقى كامنة لولا توافر الجو الديمقراطى فى الأسرة.

السمات التى تتميز بها الأسرة التى تتمتع بالجو الديموقراطى:

١ - حرية التعبير.

٢ - حرية النقد.

٣ - أخذ مقترحات كل أفراد الأسرة فى الاعتبار.

٤ - احترام حرية كل فرد واحترام اختلاف الأمزجة الفردية.

٥ - تشجيع نمو كل فرد فى حدود طاقته.

ويقصد هنا بالنمو: النمو الجسمى، والعقلى، والوجدانى، والعلمى، والثقافى، والاجتماعى. ولاشك أن الحرية إذا ما كفلت للإبن، وأزيلت المعوقات عن طريق نموه، فإنه يأخذ فى النمو إلى أن يصل إلى النضج.

٦ - توفير أكبر قدر من السعادة لكل فرد فى الأسرة، بأن يتعاونوا فى سبيل توفيرها وتنميتها.

٧ - إحترام الصغير للكبير وعطف الكبير على الصغير.

وينبغى ألا يفهم الإحترام بأنه إذلال الشخص الصغير لإعطاء الفرصة للطغيان والسيادة، بل يجب أن يفهم بأن الاحترام هو حب، وتقدير وليس خوفا وامتهانا.

٨ - الإحساس بالانتماء للأسرة ولكيانها العضوى النابع من حب المجموعة.

(٥) أهمية انتظام اجتماعات الأسرة:

لكى يتحقق الجو الديموقراطى فى الأسرة، وتتحقق الصحة النفسية للأبناء فى الأسرة، والنجاح فى الحياة مستقبلا، وكى يستمر التماسك فى كيانها، لابد من أن يجتمع أفرادها بعضهم مع بعض فى أوقات منتظمة تقريبا، بحيث لا يتخلف منهم أحد بقدر الإمكان.

التأثير النفسى لاجتماعات الأسرة:

تؤدى هذه الإجتماعات إلى إنسجام القلوب، وتقارب الأفكار، والتناسق بين الاتجاهات، وكذلك خلق أهداف مشتركة، وآمال عريضة غير متعارضة.

أهداف اجتماعات الأسرة:

من أهم الأهداف التى ينبغى أن تستهدفها اجتماعات الأسرة:

١ - تبادل الأفكار بين أفرادها، وأخذ الصغير بنصيحة الكبير، وتبصير الكبير بما يحتاجه الصغير، وما يهتم به، ويتناسب مع مستواه العقلى.

٢ -مصدر مهم من مصادر الأفكار: فقد تأتى فكرة من أحد الأشخاص تمثل لدى الابن مكانة رئيسية فى عقله ووجدانه، بحيث يصبح محورا يدور حوله نشاطه.

٣ - تنمية الثقة بالنفس لدى الأبناء: وذلك بإصغاء الوالدين إلى ما يقوله الأبناء والاستماع إلى ما يدور بخلدهم حيث يعطيهم الفرصة للتدريب على الاستماع والتحدث.

٤ - تبادل العواطف ومشاعر الحب والتقارب النفسى.

(٦) الأسرة وأهمية توفير النجاح للأبناء فى حياتهم المدرسية:

وذلك يتحقق بالوسائل الآتية:

١ - توفير المكان المناسب للدراسة، بعيدا عن الضوضاء.

٢ - مد الأبناء بما يحتاجون إليه من أدوات وكراسات.

٣ - الامتناع عن تكليف الأبناء بقضاء بعض حاجات الأسرة وقطع مواصلة الاستذكار.

٤ - الامتناع عن الخروج للزيارات، وترك الأبناء بالبيت للاستذكار.

٥ - مراقبة الأبناء أثناء الاستذكار.

٦ - قيام الأب أو الأم بزيارة المدرسة للوقوف على أحوال الابن والابنة بالمدرسة.

٧ - المبادرة الى اكتشاف ما يتعثر فيه الابن أو الابنة من المواد الدراسية ومساعدتهم بالدروس اللازمة.

٨ - تشجيع الأبناء بالحوافز عندما يثبت تفوقهم.

٩ - متابعة عملية التحصيل الدراسى، والاشراف على أدائه الواجبت المدرسية، والاطمئنان إلى علاقة الأبناء مع مدرسيهم، وزملائهم أثناء

فترة تواجدهم بالمدرسة.

وأخيراً: مما سبق يتضح دور الوالدين المهم لتحقيق الصحة النفسية للأبناء وتحقيق النجاح فى الحياة حاليا ومستقبلا، هذا الدور الذى يساعدهم على عبور جسر الحياة فى يسر وأمان، فيهنأون بطفولة سعيدة، ومراهقة هادئة، وشباب متفتح، وشيخوخة آمنة.

(٧) الخلاصة:

«الوصايا العشر للوالدين لتحقيق النجاح فى الحياة للأبناء»:

(١) لا تسرفوا فى توبيخ أبنائكم بقصد إشعارهم بالخطأ وخاصة أمام الضيوف.

(٢) تعلموا ضبط الأعصاب، وعدم الثورة لتخلقوا الجو الهادىء فى البيوت.

(٣) أيا كان السبب فلا تتشاجروا أبدا مع بعض فى وجود الأبناء، فتصفية الحساب بين الزوج والزوجة عملية يجب أن تتم بعيدا عن الأبناء والخدم.

(٤) يجب أن تهتموا بحالة أبنائكم النفسية والجسمية وميولهم، وألا تعاملوا صغاركم على أنهم رجال.

(٥) لا تكلفوا أولادكم بعمل يعتبر فوق طاقتهم، أو يتعذر عليهم أداؤه.

(٦) لا يجوز مطلقا أن تشغلكم أعمالكم عن رعاية أبنائكم، خصصوا لهم جزءا كافيا من أوقاتكم لتجلسوا إليهم وتبادلوهم الحديث فى شئونهم.

(٧) لا يجوز للأم أن تسرف فى رعاية صغارها، وتهمل رعاية زوجها.

(٨) تجنبوا عقاب أبنائكم بالضرب، بل يكون بالحوار إذا أخطأوا.

(٩) اجعلوا هدفكم فى الحياة أن تحققوا لأبنائكم ما عجزتم أنتم أن تحققوه لأنفسكم فى ماضيكم، إذا كان لديهم الاستعداد النفسى لذلك.

(١٠) قوموا كآباء وأمهات من وقت لآخر بعملية جرد سريعة كما يفعل التاجر، تستعرضون فيها الحالة الصحية والنفسية لكل ابن وابنة وحالتهم فى المدرسة وارتباطهم بالله.



الفصل الحادى عشر

النجاح فى الحياة.. ومقاومة الإكتئاب والقلق النفسى

● المقدمة:

● خطوات مقاومة الإكتئاب:

١- الإيحاء الذاتى بالسعادة

٢- لاتتحسر ولاتسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك.

٣- درب نفسك على مقاومة الشعور بالإكتئاب.

٤- قوى النواحى الدينية والروحية والاتصال بالله.

٥- سامح الذين يخطئون إليك.

٦- جدد ذهنك يومياً.

٧- كن إيجابيا دائماً..

٨- اجعل من مهنتك فناً رفيعاً

٩- إحرص على شغل وقت الفراغ.

١٠- حافظ على سلامتك البدنية والنفسية.

١١- سلم نفسك لخدمة الآخرين.

وأخيراً :

بالرغم من ان كل شخص قد وقع ضحية للإكتئاب فى يوم من أيام حياته، إلا ان تبين ان البعض يصاب بالإكتئبا أكثر من غيرهم، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التى تشير إى ان الإكتئاب لاينتج فقط، عن تغير فى كيمائية الجسم او مضايقاته الآخرين، «ضغوط الحياة»، وانما ينتج عن إتجاه الشخصى الفكرى ازاء هذه الضغوط التى تدعو للاكتئاب.

● خطوات مقاومة الإكتئاب:

تبين من البحوث المختفة فى هذا المجال ان الإكتئاب ليس شيئاً حتمياً بل يمكن تجنبه، وفيما يلى الخطوات التى يستطيع الفرد أن يتبعها ليهرب من مشكلة الإكتئاب.. ولقد جرب مئات الأشخاص هذه الخطوات وشهدوا بفاعليتها..

١- الإيحاء الذاتى بالسعادة:

لايكمن سر السعادة فى تقوية الرغبة فيها، بل فى الخيال الذى

يصور لك أنك سوف تسدد.

فإذا أردت ان تقاوم الإكتئاب تعليك ان توحي لنفسك بالسعادة فالإيحاء بالسعادة لو تمكن منك فلن تترك مجالاً لفكرة أخرى تتطرق إليك.

وبذلك سوف تتمكن من الشعور بالسعادة، والنجاح فى الحياة.

٢- لاتنحسر ولاتسخط على الدنيا إذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك:

بل وجه طاقتك إلى العمل المنتج لتحسين حياتك، وتجنب الإكتئاب فلن يترك لك العمل فرصة للأسى والحسرة والشعور بمرارة الإخفاق أو الفشل كلما ضاعفت جهدك الإنسانى زاد استمتاعك بالمل والحياة، والتخلص من أحساسيس الإكتئاب.. ولاتيأسى إذا شعرت إنك تسير ببطء فالمهم أن لاتتوقف ، بل تسير فى الحياة، وتتعلق بها برغبة قوية وارادة شديدة: إرادة الحياة..

ونحن نتأثر بالوراثة وبالبيئة، والمدرسة، وشخصية الوالدين والدين، والعادات، والتقاليد، والاخلاق هى «تتصارع وتتضارب فى نفوسنا» ولكن: يسطتيع كل منا ان يوجه نفسه إلى السعادة، وتجنب الإكتئاب بأن يقوى رغبته فى الحياة، ويزيد تعلقه بها حين تشتد ظروفها، فيجتاز الخطر بتنمية الرغبة فى الحياة بكل الوسائل، والإقبال عليها للإستمتاع بمباهجها وزيادة حظنا منها.

٣- درب نفسك على مقاومة الشعور بالإكتئاب:

المرء قد يصاب بالشعور بالإكتئاب، ويستبد به بين وقت وآخر.

فيتراءى له ان مقاومته عبث لاطائل وراءه، ويشجعه هذا الشعور على الإستسلام والخضوع والإستمرار فى هذا الإحساس المدمر.

أما الشخص الذى يرغب فى مقاومته هذا الإحساس للفوز بالسعادة فى الحياة، فيلجأ إلى تدريب نفسه على مقاومة الشعور بالإكتئاب، ولايرضى بفكرة الهزيمة ، ولايقبل أن تستضعفه ظروف الحياة، ولايوافق على وجود الخطر العاثر والزمن الغادر والظروف المعاكسة.

وهو يرى أن مجرد التفكير فى الإكتئاب قد يجلب له التعاسة، ولذلك

لايفكر إلا فى السعادة، ولايعمل إلا للفوز ومقاومة الإحساس بالتعاسة.. ومن ثم يظفر ويفوز ويتحقق له النجاح فى مقاومة الإكتئاب والنجاح فى الحياة.

٤- قوى النواحى الدينية والروحية والاتصال بالله:

- ليس الدين مظاهرة العبادة وحسب.
- والإنسان الموفق الناجح السعيد يستعين بروح الدين، وتعاليمه فى تسليح نفسه وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة، وضد الشعور بالتعاسة والإكتئاب.. والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل.
- الإكتئاب يشل التفكير ويمنع الأقدام والتقدم:

فهو يبدأ قلقا يساور النفس، ثم ترسخ بذوره فى الفصل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء خاصة فى عمله وأسرته وحياته..

ولاعلاج للخوف والإكتئاب سوى:

- الإيمان بالله ورحمته، وعفوة، وكرمه.
- ولن يساور الإكتئاب قلبا عامراً بالإيمان والتفوة.

٥- سامح الذين يخطئون إليك.

الأشخاص الذين لديهم قابلية للإكتئاب يتذكرون دائما أن شخصا محبوباً أو أحد أقاربهم قد رفضهن او جرحهم فى حياتهم المبكرة.

ولن يتمتع أولئك الأشخاص بالانتصار الدائم على الإكتئاب حتى يغفروا لهذا الشخص، بل وفى الحقيقة لن يحصلوا على النضوج الروحى بدون الغفران.. ان روح عدم الغفران مرض فكرى يتفوى على نفسه الى ان يعترض مشاعر الحب، وكل المشاعر النبيلة الأخرى.. بالاضافة يجعل صاحبه ضعيفا ويقع فريسة لإنفعال مؤلم وهو الإكتئاب، وتزداد مرارة هذا الإحساس إلى ان يصل الشخص الى الحالة يجد فيها ان مجرد الأمور البسيطة تثير روح الحقد والتوتر فيه.

لذلك:

فعلى الشخص ان يراجع نفسه ويبدأ فى التخلص من أخطاء الغير،

ويجعل دائماً التسامح شعاره نحو الآخرين المخطئين إليه، وبذلك يشعر بالسعادة والراحة النفسية والتخلص من مشاعر الإكتئاب.

٦- جدد ذهنك يومياً:

ان الطريقة الصحيحة التى تبعث السعادة فى داخلك وتقاوم بها الإكتئاب هى تحديد ذهنك يومياً بكلمة الله كى تتغذى روحياً، وكذلك عليك ايضاً ان تكون باستمرار مطلقا على الجديد فى كل ما يكتب او مبتكر أؤ ينرش عن نوع عملك.

ويجب ألا تكتفى فى مجال مهنتك بحظ المبتدئين، فإنك اذا جمدت فى مكانك تخطاك غيرك فى السباق والى النجاح.

لذلك:

ينبغى عليك دائما أن تدرس الوسائل الحديدة، وان تستخدم دائماً أحدث المكتشافات وآخر المتبكرات فى مجال عملك، بذلك يتسع أفق تفكيرك ، ونحسن التصرف فى جميع المواقف الصعبة، فتشعر بالسعادة ويتحقق لك النجاح فى الحياة، والوقاية من الإكتئاب.

٧- كن إيجابياً دائماً:

لايوجد للسلبية مكان فى حياة الإنسان المؤمن المتفائل، لاننا متصلون بقوة الله العجيبة فيجب علينا ان لانتوقع شيئا غير النجاح، تجنب الذى يشكو دائماً والمتذمر والمنتقد: والأهم من ذلك تجنب تقليدهم.

ان السلبية ، والتشاؤم والتذمر، والإتنقاد والميل الى القيل والقال، ليست مضرة فقط ولكنها ايضاً معدية، وفى الحقيقة انك تعمق هذه الأمور فى عقلك فى كل مرة تحدث عنها..

لذلك:

عليك ان تحرص على أن يكون حوارك وفكرك إيجابيين فى الأوقات.. وبذلك يمكنك أن تقاوم اليأس والإكتئاب، وتتمتع بالنجاح فى الحياة.

٨- اجعل من مهنتك فنا رفيعاً:

ايا كانت مهنتك فلابد لك فيها من التفوق، ولتقبل عليها بكل نفسك لتسبق فيها اقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجادة وفناً.

اجعل منها فنا رفيعا، مم يجعل من نفسك أستاذا فى هذا الفن، وإنك تستطيع ان تصل الى هذا الفن، ان انت أحببت مهنتك.

راقب الناجحين جميعا، فلن تجد فيهم إنسانا يكره مهنته من قلبه.

حاول دائما ان تحمل نفسك على حب مهنتك والإخلاص لها، وأن نتمى فى نفسك ملكة الإجتهاد فى العمل، والحرص على الوصول الى الكمال فيه وذلك عن طريق تعميق الحماس فيه.

تجنب التردد فى تنفيذ أعمالك، والحرص على التنظيم فى إستغلال الوقت، مع ضرورة إعتدال العمل بين الحين والحين والأجازات ، لإدخار الطاقة التى يمكن بواسطتها الإستمرار فى العمل البناء المنتج..

وبذلك يمكنك الإحساس بالسعادة ومقاومة الإكتئاب والنجاح فى الحياة.

٩- إحرص على شغل وقت الفراغ:

اذا كانت الظروف لم تسمح باختيار العمل الملائم من قبل فعلاج هذا الحال هو استخدام الفراغ بحيث يعوض من سأم العمل، وذلك بأن تمارس هواية ما يجعلك تعوض الفتور فى العمل، وتعيد اليك إتزانك النفسي، وتبعد عنك الإحساس بالإكتئاب.

ولذلك:

يجب ان يكون لك هواية بل هواية تتوافر بها اهتماماتك.

وان اعظم الهوايات هى القراءة وتعود الدراسة لانها هى الهواية الباقية الى سن الشيخوخة.. وهى فى ظاهرها هواية واحدة، ولكنها فى صميمها جملة هوايات لان الذى يعشق الدراسة يجد نفسه مشغولا بألوان مختلفة من الهوايات والاهتمامات.

وبذلك:

لن يسأم فراغه ولن يقضيه ذاهلا فى غيبوبة نفسية على كراسى المقاهى والكافيتريات ،ولن يقع فى العادات السيئة:

كالتدخين والشراب والأدمان.

والخلاصة:

ان اوقات الفراغ للفرد ان لم تستغل بطرق مفيدة يجنى من ورائها التثقيف العام، وممارسة الألعاب الرياضية، والنشاط الاجتماعى المثمر، لتحولت الطاقة الى سبل ليس من مصلحة الفرد، ولا من المصلحة العامة ان يضيعوا فيها هذه الأفات.

فالمفروض ان يعود الموظف إلى عمله بعد الاجازة الأسبوعية او السنوية وهو أكثر نشاط وحيوية، حتى يقبل على عمله بروح جديدة يرتاح البدن، هادىء النفس..

١- حافظ على سلامتك البدنية والنفسية:

ان السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه، فإن المرء حين يكون سليم الجسد قلما يشعر بحالته الجسيمة.

والمثل القديم يقول: «يشعر الإنسان بالمرض ولايشعر بالصحة إطلاقاً». وفى هذا يكمن الخطر الكبير . إذا ان كثير من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل ان يفكروا فى زيارة الطبيب.. فالصحفى المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكراً وإيقافه فى بدايته، وقبل وصوله الى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير، ولكن النجاح فى الحياة وتجنب الإكتئاب يحتاج الى اكثر من جسم سليم.

اذ يجب على الفرد ان يكون ايضا ذا عقل سليم وروح سليمة.

أما كيف يحصل المرء على ذلك ، فان اكثر الوصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن فى ان يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة، ليس المهم كثيراً ما هبته قد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو اعمال البر الاجتماعى او الاصدقاء.

فالشىء المهم:

ان يكون لك اهتمام معين يستغرقك ، ويجعل قدراتك الفعلية نشيطة وحية، وللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام : يجب أن تبذل فى سبيله أقصى ماعندك، ويجب ان نقدم عليه بكل قلبك، فإن أنصاف الحلول لاتجدى ، وهذا يؤدى الى مقاومة الإكتئاب والإستمتاع بالنجاح

فى الحياة.

١١- سلم نفسك لخدمة الأخرين:

ان أعظم مجازاة ومكافأة تختبرها فى الحياة تأتى من خدمة الناس وهذا الأمر سوف يكون شفاء للنفس..

يميل الأشخاص المكتئبون إلى قضاء وقت طويل متفكرين فى أنفقسهم، فى حين ان خدمة الآخرين ومساعدتهم تجد الشخص على ان يفكر فى شخص آخر بجانب نفسه.

وإنى مقتنعة ان الله قد كون النفس البشرية بطريقة معينة بحيث ان الإنسان إذ لم يساعد الآخرين، فلن يكون راضياً عن نفسه.

ان المجازاة عن هذه الخدمة ليست مفيدة فى الأيديه فحسب، ولكنها نافعة ايضاً فى هذه الحياة:

مثال:

قابلت إحدى السيدات التى جاءت تشكو من الإكتئاب الشديد الذى لم تستطيع التخلص منه.

تبين من دراسة حالتها انها لم تساعد ابداً أى شخص منذ دخل اولادها، المدرسة، ومع انها كانت معلمة فى مدارس خاصة فى مهنتها، إلا ان وجود ثلاثة اطفال صغار قد وجه طاقاتها فى اتجاهات اخرى.

وعندما تجد نفسها غير مشغولة، كانت تغير هذه مهمة ضرورية للراحة ولكنها فى النهاية وقعت فريسة للإكتئاب.

وبينما كنت اتحدث معها فى جلسات نفسية:

ادركت انه ان الآوان لكى تعرف ان تقديم المساعدة للآخرين سوف يخلصها من الإكتئاب الذى معاني منه.

فانضمت إلى إحدى الجمعيات الخيرية لتقديم المساعدة لمن يحتاجها.

وبعد ذلك بعدة اسابيع أصبحت سيدة نشيطة جداً، منفتحة ، وسعيدة بمساعدة الآخرين.

وباستمرار متابعتها بالجلسات النفسية التى أصبحت على فترات

متباعدة بعد ان تحسنت حالتها.. افادت:

بأنه ليس لديها وقت للإكتئاب فيما بعد، وعن طريقها امكنها مساعدة الكثير من العاملات من أزمات الطلاق.. والخلافات الاسرية..

وكان هذا النشاط اعطاها هدفا جديدا للحياة ، وشعورا بالتقدير.

واخيراً يمكن القول:

بأنه ان كنت ترغب حقا فى ان تحيا حياة خالية من الإكتئاب ، حياة ناجحة، توقف عن إدخار حياتك، بل إنفقه من آجل الاخرين».



الفصل الثانى عشر

النجاح فى الحياة.. والتغلب على الضغوط النفسية

المقدمة

(١) علامات الضغط النفسى.

(٢) مصادر الضغط النفسى

(٣) التأثيرات الضارة للضغط النفسى:

١- التأثيرات المعرفية للضغط النفسى الحاد.

٢- التأثيرات السلوكية العامة للضغط النفسى الحاد

٣- التأثيرات الانفعالية للضغط النفسى الحاد.

(٤) أهم الضغوط النفسية.

(٥) الأسباب العامة للضغط النفسى.

١- فى مجال العمل.

٢- الناتج عن أسباب منزلية

(٦) الجانب العلاجى للضغوط النفسية

وأخيرا...

أصبح الضغط النفسى يعبر عن ظاهرة تواجه أصحاب المهن والعاملين، وهو نتاج للصراع بين متطلبات المهنة ومقدرة الفرد على الوفاء بها. ويترتب على الضغط النفسى انحدار ملحوظ فى حجم العمل، وسواء كان الموظف اخصائيا اجتماعيا، أو مدرسا، أو طبيبا أو مديرا فهو على وجه الخصوص يعرف سواء بالخبرة المباشرة أو غيرالمباشرة من خلال معايشته لزملائه.. ان الضغط النفسى تتبعه عواقب خطيرة وضارة والاحساس بالضغط النفسى ينمو ويتزايد من خلال:

●حياة ضاغطة ناتجة عن يتم الحياة السريع.. والاحساس أحيانا. بالتوقف أو عدم التقدم، رغم تلاحق النشاط (محلك سر).

●أيضا نتيجة للاحساس بعدم القيمة، وعدم القدرة على النطق بـ«لا» حين يكون ذلك هو المطلوب رغما عنا.

●بالاضافة الى العمل غير المتبوع بانتاج ملموس.

(١) علامات الضغط النفسى:

من علامات الضغط النفسى:

١- عدم استطاعة النوم المريح.

٢- زيادة التوجع والآلام.

٣- بعض الأعراض الفيزيقية الناتجة عن قلق الذهاب للعمل.

٤- ولقد وضح ان الذين يشعرون بضغط شديد، ربما يصلون الى ان يكونوا غير مبالين بمتطلبات العمل ويصبحون سريعى الغضب.

٥- الاحساس باليأس.. وتنقصهم الطاقة على تحمل العمل والمنافسة.

٦- يتصفون بالتمركز حول الذات ويجدون أنفسهم يعانون من صعوبة فى التركيز فى عمل ما أو مهمة ويصبحون غير قادرين على القيام بعمل مشترك.

وعلى الوجه الأخر:

-نجد بعض الناس ذا قدرة على التحكم فى أعباء العمل.

-يواجهون احباطاته دون يأس أو غضب أو اكتئاب.

ان هذا النوع من البشر قادر على التفاعل مع الضغط النفسى، وقادر على تبسيط كل ما هو صعب محتفظين بقدر من المرح وروح الدعابة.

ومحددين لطاقاتهم باحثين عن المصدر والسبل التى تجعل الحياة سهلة وسعيدة.

(٢) مصادر الضغط النفسى:

تختلف مصادر الضغط النفسى فى الدول المتقدمة عن الدول النامية أو دول العالم الثالث: وهذا يشير الى اهمية أن تقف دول العالم الثالث للتأمل فى انظمتها الاجتماعية والسياسية حتى تسير نحو مايجب ان يكون من تقدم حضارى وتكنولوجى وتبرز هذه المسألة اذا تأملنا هرم «ماسلو» للحاجات الإنسانية من القاعدة بالحاجات الأولية الفسيولوجية: كالطعام والشرب والجنس... إلخ.

يلى ذلك حاجات الأمن ثم الحب والانتماء ثم حاجات تأكيد وتحقيق الذات.

ووجود انسان دول العالم الثالث: فى الموقف الذى يحاول فيه مجرد

اشباع الحاجات الأولية الفسيولوجية وباحثا عن اشباع الأمن. كل مصادر ضغطه فى هذه المجالات فقط.

أما إنسان الدول المتقدمة: يبحث الإنسان فيه عن سبل منافسة الآخرين فى تحقيق وتأكيد ذاته عن طريق التقدم التكنولوجى ومواجهة تحديات العصر.. لذلك كان من الطبيعى ان تكون مصادر ضغطه ليست مجرد حصوله على طعام أو حصوله على امن نفسى أو مكانى أو زمانى فقد اشبعت هذه الحاجات لديه وأصبحت مستقرة.

وانما مصادر ضغطه: ناتجة عن التقدم، والتى تدفعه الى مزيد من التقدم.

ومازال انسان دول العالم الثالث يتنافس فى مسائل بالية لا تأخذ به الى ملاحقة الدول المتقدمة.

العوامل الضاغطة تبدو جزءا طبيعيا مكملا لحياة الانسان بحيث ان عدم وجودها يستدعى منا العمل جاهدين فى سبيل ان ندعوها الينا.

وأبسط مثال على هذا على المستوى الفردى أن نضع أنفسنا تحت طائلة الضغط، وذلك بترك الأشياء السارة التى نتمتع بأدائها وتلك الضرورية لاحساسنا بالأهمية والقيمة. انه يبدو ان كثيرا منا يؤدى على نحو أفضل عندما يعمل فى ظل الاحساس بمستوى ما من الضغط.. ذلك مثل الروائى الفرنسى «بلزاك» Balzacالذى كتب قصصه الأدبية عندما تراكمت عليه الديون. (أى فى الوقت الذى كان يعانى فيه من ضغوط نفسية).

(٤) أهم ضغوط الحياة:

ضغوط الحياة بعضها عام وبعضها خاص والبعض الآخر يختلط العام بالخاص منها المشاكل المالية الطارئة والمزمنة.

المشاكل العائلية العارضة والمستديمة.

- المشاكل الصحية الصغيرة والكبيرة.
- الظروف الاجتماعية والسكنية.
- تلوث الهواء الذى نستنشقه.
- الضوضاء الصادرة عن السيارات والموتوسيكلات وعربات الاسعاف.

●ميكروفونات السرادقات سواء فى الأفراح أو فى الأحزان.
●ضغوط الغلاء والزحام.. وزحام الناس والمرور.
كل هذه الضغوط وغيرها تجثم على الصدور وتؤدى الى:
-صعوبة الحياة.. صعوبة حركة الحياة بالنسبة لكل منا.
-من الآثار الضارة للضوضاء: سواء فى التركيز أو على طبلة الأذن التى تتأذى بشدة وقتيا أو بصفة دائمة. وقد تؤدى الى الطرش أحيانا.

الآثار الضارة للضغوط النفسية:

اذا زادت عن الاحتمال تؤدى الى:
-توتر نفسى أو عصبى أو ميل الى الاكتئاب.
-العزوف عما يدخل البهجة على النفس. وهذا ما يجب ان يكون اذ ان الترويح عن النفس يزيد من اقبال المرء على الحياة والعمل فيما أرى لايخرج عن أشياء تفعلها بالتوازى مع بعضها البعض.

(٣) التأثيرات الضارة للضغط النفسى:

تختلف هذه التأثيرات من فرد لآخر ولكن أكثرها أهمية يمكن تلخيصه فيما يلى:
١- تأثيرات معرفية.. تتم مع عمليات التفكير.
٢- تأثيرات انفعالية- تحدث مع الانفعالات.
٣- تأثيرات سلوكية عامة تتضمن جانب معرفى بجانب البعد الوجدانى بالتساوى ومن هنا يمكن القول ان الأنواع الثلاثة تتداخل فيما بينها.
ولكن يراد بالتصنيف نوعا من التبسيط العلمى أكثر من كونه نزعة نحو الدقة الأكاديمية.

١- التأثيرات المعرفية للضغط النفسى الحاد:

●ينقص مدى الانتباه والتركيز:
يجد العقل صعوبة فى أن يظل فى حالة تركيز. وتضعف قوة الملاحظة.

●يزداد اضطراب القدرة:
يفقد الفرد نسبيا ضبط التفكير أو ما يفكر فيه أو ما يقال، حتى فى منتصف الجملة.

●تتدهور الذاكرة قصيرة، طويلة المدى:
تتناقص مدى الذاكرة، ويقل الاستدعاء والتعرف حتى على ماهو مألوف.

●يصبح من الصعب التنبؤ بسرعة الاستجابة:
تقل سرعة الاستجابة الفعلية، كما ان محاولات التعويض قد تؤدى الى قرارات متسرعة.

●يزداد معدل الأخطاء:
ونتيجة لما تقدم تزداد الأخطاء فى المهام المعرفية والمعالجات وتصبح القرارات مشكوكا فيها.

●تتدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى:
يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالمتابعات المستقبلية.

●تزداد الاضطرابات الفكرية والوهم:
يصبح اختيار الواقع اقل كفاءة. وتقل عناصر النقد والموضوعية وتصبح انماط التفكير مضطربة ولا عقلانية أو غير منطقية.

٢- التأثيرات السلوكية الحادة للضغط النفسى الحاد:

●تزداد مشكلات الكلام:
تزداد المشكلات المتمثلة فى التلعثم والثأثأة والفأفأة، وقد تظهر عند أفراد لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات.

●نقص الميول والحماس:
يتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته، وقد يتخلص من أمتعته، وممتلكاته.

●يزداد تغيب الفرد عن عمله:
يظهر مرض حقيقى أو وهمى، أو أعراض مصطنعة، ويميل الى التأخر والغياب عن العمل.

●يزداد سوء استخدام العقاقير:
يصبح واضحا ميل الفرد لتناول الكحوليات والكافيين سواء كان بطرق شرعية أو غير شرعية.
●ينخفض مستوى الطاقة:
تتحدر مستويات الطاقة، وقد تنقلب بطريقة ملحوظة من يوم لأخر ولسبب غير واضح.
●تضطرب عادات النوم:
يعانى الفرد من مشكلات النوم، والبقاء نائما لأكثر من ٤ ساعات تقريبا فى المرة الواحدة.
●يزداد عدم الاطمئنان والشك فى الزملاء والأقارب:
يزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين، ويبدأ الفرد فى السؤال.. «ما الذى يمكن فعله مع اناس بهذا الشكل؟»
●تجاهل المعلومات الجديدة:
تحيل الفرد الى الرفض المستمر حتى للضوابط المفيدة او التطورات الجديدة فيردد «لست مشغولا جدا لدرجة انى لا استطيع الاهتمام او التعامل مع أشياء مثل هذه..».
●توزيع المسئوليات على الآخرين:
يزداد الميل لاعادة رسم الحدود، مع اقصاء الواجبات المكروهة من اعماله أو اختصاصة.
●حل المشكلات بأسلوب سطحى:
يتبنى الفرد حلولا غير نهائية، وقصيرة الأجل، ويتخلى عن محاولة البحث فى عمق وجذور المشكلة وفى بعض الأحيان يستسلم الفرد لأى حلول.
●تبرز الأنماط السلوكية الشاذة:
يطفو السلوك ذو الطابع الشاذ والغريب، ويتسم بعدم التوقع ولايناسب الموقف.
●ربما محاولة التهديد بالانتحار:
حيث تظهر عبارات مثل «لكل شىء نهاية» وحماقات متعددة.

٣- التأثيرات الانفعالية للضغط النفسى الحاد:

●يزداد التوتر الفسيولوجى والنفسى:

تقل القدرة على انسجام واسترخاء العضلة حتى تعطى احساسا بالتحسن، ويختزل القلق.

●يزداد معدل الوساوس:

ينزع الفرد الى الشكوى التخيلية بجانب الاضطرابات الواقعية، ويختفى الاحساس بالصحة والسعادة.

●تحدث تغيرات فى سمات الشخصية:

يتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص الى اناس غير مبالين ومهملين، ويتحول الذين يتسمون بالحرص الى غير مكترثين، والديموقراطيين الى متسلطين.

●تزداد المشكلات الشخصية:

يزداد معدل القلق، ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية.

●تضعف القيود الأخلاقية والانفعالية:

يقل التحكم فى شفرات السلوك، ويقل التحكم فى الدفاعات الجنسية (أو على العكس يصبح الفرد أكثر جمودا أو على نحو غير مطلوب) مع تزايد النوبات الانفعالية.

●يظهر الاكتئاب والعجز:

تنخفض بشدة حيوية الفرد، ويزداد الاحساس بالعجز تجاه تأثيره فى الأحداث أو المشاعر المرتبطة بها.

●ينخفض الاحساس بتأكيد الذات بشكل حاد:

ينمو الاحساس بالعجز أو اللاكفاءة، وينمو الشعور بعدم القيمة.

اختلاف هذه التأثيرات من فرد لآخر:

●إن حدوث أو وقوع هذه التأثيرات بمستوى معين يختلف من فرد لآخر.

●قليل جدا من الناس حتى تحت اقصى حالات الضغط النفسى سوف لايظهر عليهم كل ما تقدم من تأثيرات.

●كما ان درجة أو حدة هذه التأثيرات تختلف من شخص لآخر.

ولكن ظهور هذه الأعراض يشير الى ان الفرد قد وصل أو فى طريقه الى الوصول لاضمحلال قواه التكيفية العامة، من الممكن اعتبار ان هذا يمثل اشارة خطر ويحتاج الى المساعدة الطبية النفسية.

(٤) أهم الضغوط النفسية (انظر ص ١٥٠)

(٥) «الأسباب العامة للضغط النفسى»

(١) فى مجال العمل:

(١) المشكلات التنظيمية:

من المسببات العامة للضغط النفسى فى مجال العمل:

●سوء النظام: بصفة عامة والذى يقود الى التأخير فى اتخاذ قرارات تتعلق بأمور وقضايا هامة فى مجال العمل وربما يتسبب سوء النظام، عدم القدرة على تحديد المسئول المباشر عن اتخاذ بعض القرارات: وربما:

●الاجراءات الادارية غير جيدة ومسببة لضياع الوقت.

●النقص المادى: ربما تعانى مكافآت العمل دوما من نقص مادى والمترتب عليه نقص فى الأجهزة أو المعدات.. وقد يعجز النظام عن وضع خطة محددة.

(٢) قلة أو عدم كفاءة الموظفين:

١- حين يوجد فى مجال العمل موظفين غير أكفاء:

فإن ذلك يعنى تحمل الموظف أو العامل الآخر لوظيفة أو أعمال تفوق قدراته.

٢- حين يوجد عدد قليل من الموظفون فى مجال العمل:

فانهم عادة ما يتحملون قدرا اضافيا من مسئوليات وأعمال فرعية متنوعة مثل:

آلالة الكاتبة -تسجيل المكالمات التليفونية- نقل المعدات أو الأجهزة أو اصلاحها (حينما لا توفر الميزانية بنودا لشراء الجديد منها). وقد تبدو هذه الأعمال بسيطة إلا ان استمرارها له اثره السيىء على كفاءة العمل.

-تؤدى بالأفراد الى الشعور بعدم القيمة لمهارتهم الفنية التخصيصة

ايضا.

-يشعرون بنمطية الأعمال الفرعية هذه مما يؤدى الى الاحباط والاحساس بالضغط النفسى الذى لايصاحبه نوع من التفريغ لهذه المشاعر والاحساسات. لذلك:

-عدم استطاعتهم مواجهة ومصارحة رؤسائهم عن تورطهم فى هذه الأعمال التى لايرغبونها او التى لاتحقق لهم الاحساس بقيمة الذات.

(٣) ساعات العمل الطويلة أو ساعات العزلة:

- ان العمل لمدة كبيرة أو خلال ساعات طويلة يكون مملا ومرهقا.
- الايقاع الطبيعى للجسم الانسانى:
- يرتبط بتكوينه. ويتناغم بصورة معينة مع الـ٢٤ ساعة اليومية.

.. لابد من وجود ساعات معينة: للنوم، وكذلك ساعات محددة للعمل.

-عمليات البناء الجسمى: هناك وقت تكون فيه:

- فى قمتها ووقت اخر تكون فيه فى اقل مستوياتها.
- ووقت تكون فيه فى قمة نشاطها وقمة الصفاء الذهنى:

ووقت اخر يكون فيه العقل والجسم فى حالة تتطلب نوعا من الراحة والاسترخاء

-تغير بعض المشاعر والحالات البسيطة التى تعترض الفرد وهى تتغير من انسان لاخر خلال ٢٤ ساعة.

-فقد يشعر بعض الناس بالسعادة والسرور فى أول الصباح أو بداية المساء.

-بينما يشعر اخرون بنفس هذه الحالات فى الظهيرة وبعد الظهر وفى المساء.

-ارتباط التناغم أو الانسجام بطريقة ما بالطبيعة:

- التى تجعلنا نعمل نهارا منذ شروق الشمس وحتى غروبها.
- وتستريح ليلا

هذا التناغم او الانسجام يعتمد ويتعلق بالمجتمع. والذى يجعلنا نبدأ يومنا وننهيه متأخرين.

-المسببات الهامة للضغوط النفسية الناتجة لتغيير التناغم الفطرى:

-نظام الورديات.. التغير المفاجئ فى أوقات العمل (الاستدعاء) الخاص برجال الأعمال او رجال البوليس أو من يعملون فى المستشفيات.

وقد كشفت دراسات اجريت على العاملين بنظام الورديات أن هناك:

-حالات مرضية متسببة على الضغط والاجهاد الذى يتعرض لهما هؤلاء العاملون.

-حالات الاجهاد والضغط تقل كلما كان العمل متوافقا مع التناغم الطبيعى للحياة.

-الساعات الطارئة للعمل أو غير المتوقعة أى المفاجئة- تكرار أو طول هذه الساعات.

-يزيد من الضغط النفسى لدى الفرد بعدم الأمن وتؤدى الى اضطراب اسلوب حياته.

-اضطراب فى المواعيد المخصصة لاتفاقات أو قضاء عمل ما ايضا.

-تتسبب هذه الساعات فى قطع استرخاء الفرد وراحته (اذا كانت مخصصة لذلك.

-كذلك فإن هذه الساعات وتكرارها تؤثر على علاقات الفرد الشخصية والأوقات الترويحية التى يعطيها لأسرته، تلك التى يتخلص فيها من اجهاد او مسببات ما للضغط النفسى.

(٤) عدم الاستقرار وفقد الأمن:

يتصف بعض الناس بما يمكن ان يسمى خاصية الشك، والتى تؤدى فى مجال العمل الى حالة من الجمود والسلبية التى تتعارض مع توجيه سليم وتقدم فى مجال العمل

وتبدو هذه السمة بصورة اوضح مع العاملين الذين هم فى:

-تنقل دائم أو غير واثقين من استمرارهم فى نفس العمل.

-شعورهم بأنهم زائدون عن حاجة العمل.

ومن نتائج هذه الحالات والأوضاع ان تنخفض الروح المعنوية لهؤلاء العاملين وتنخفض انتاجيتهم مع شعور دائم بالضغط النفسى.

الروتين الزائد:

يجعل متطلبات العمل غير مقبولة، ويجعل من العمل شيئا مملا ويؤدى بالفرد الى عدم الشعور بالأمن بالاضافة الى ان التغييرات الحادة وحتى ان كانت سارة تخلق نوعا من الضغط النفسى.. وعندما تكون التغيرات غير مقبولة، تؤدى الى تصارع الفرد وتأرجحه من اتجاه لآخر فيكون ذلك مؤشرا لخطورة وتهديد أكثر.

(٥) طقوس وإجراءات غير ضرورية:

من بين الاجراءات والطقوس غير الضرورية المرتبطة بالأعمال على اختلاف انواعها:

كتابة او ملء الاستمارات وكتابة التقارير، وتدوين بيانات معينة.

ومما يزيد من النتائج السيئة لهذه الاجراءات ان تكون غير ضرورية او هامة أو تكون فقط نتيجة لأوامر روتينية صادرة من الادارة التى - فقط- تريد ان تثبت لنفسها دورا فى العمل او تؤكد قوتها وسلطاتها.

هناك حالات ضغط نفسى تتسبب عن:

-اجتماعات متكررة غير مفيدة بالاضافة لذلك.

-تعدد اللجان التى تشغل العاملين عن اعمالهم الرئيسية وتتسبب فى ضياع كثير من الوقت.

-هناك الكثير من الرؤساء لايهمهم سوى عقد اجتماعات لمرؤوسيهم يؤكدون من خلالها ذواتهم، وقد لاتكون جداول الأعمال غير مهمة.

-سوء فى ادارة الاجتماعات بالاضافة الى:

-جداول ومناقشات غير جادة، أو غير متصلة بأساسيات المهنة.

(٢) الضغط النفسى الناتج عن أسباب منزلية وغيرها:

دلت الدراسات على أنه فى حالات كثيرة تكون مصادر الضغط المنزلى أكثر تأثيرا على الفرد من الضغط المتسبب عن مصادر خارج المنزل او ضغوط العمل. وبالطبع فإن هذا يزيد الحياة صعوبة اننا لا نستطيع تجاهل الضغوط التى تكون مصادرها خارج مجال العمل، فرغم

ان ضغوط العمل تمثل اهتمامنا الأول إلا اننا لا ننكر اهمية وجود جو هادىء غير مثير للضغط والتوتر فى المنزل يساعد على النجاح فى العمل ويزيد من تكيف الانسان من حالات الضغط والتوتر المتسبب عن مصادر خارج المنزل.

وضغوط الحياة ان زادت عن الاحتمال تؤدى الى توتر نفسى او عصبى أو ميل الى الاكتئاب، وقد تؤدى الى العزوف عما يدخل البهجة الى النفس، وهذا مالا يجب ان يكون اذ ان الترويح عن النفس يزيد من اقبال المرء على الحياة والعمل.

مصادر الضغط والتوتر فى المنزل:

١- الضغط والتوتر الذى يكون مصدره شريك او شريكة الحياة.
٢- الضغط والتوتر الذى يكون مصدره امور عائلية.
٣- الضغط والتوتر الذى يكون مصدره الأطفال.
٤- الضغط والتوتر الذى يكون مصدره البيئة الخارجية ويظهر فى مجال الأسرة والمنزل.

● إن مصادر الضغوط التى تتعلق بشريك الحياة أو شريكة الحياة او الاطفال نجد انها تنتج من صراعات وعدم ائتلاف الطباع او الأمزجة او الاهتمامات.

● اما الضغوط التى يكون مصدرها مسائل عائلية، فتكون نتيجة وجود كثير من الواجبات المنزلية لايستطيع الشريك أو الشريكة انجازها بسبب ضيق الوقت.

● أما الضغوط البيئية: والتى تنعكس على حياة الأسرة: فقد يكون من مصادرها.

- الجيران المتسببين فى الضوضاء والشغب ايضا.
- مكان المسكن وعدم ملاءمته.
- عقار آيل للسقوط.
- الضوضاء الصادرة من السيارات والموتوسيكلات وعربات الاسعاف بداع أو بدون داع.
- وميكروفونات السرادقات سواء فى الأفراح أو فى الأحزان.

وذلك بالاضافة الى:

القلق المتعلق بنواحى سلبية مثل صعوبة دفع او سداد فواتير مؤجلة الى غير ذلك من النواحى المالية.

والآثار الضارة لهذه الضوضاء سواء على التركيز او على طبلة الاذن التى تتأذى بشده وقتيا أو بصفة دائمة وقد تؤدى الى «الطرش»

-ولا ننسى ضغوط الزحام، زحام الناس والمرور.

كل هذه الضغوط وغيرها تجثم على الصدور وتؤدى الى صعوبة الحياة.

وصعوبة حركة الحياة بالنسبة لكل منا.

وضغوط الحياة اذا زادت عن الاحتمال تؤدى الى:

توتر نفسى أو عصبى أوميل الى الاكتئاب وقد تؤدى الى العزوف عما يدخل البهجة على النفس. وهذا مالا يجب ان يكون اذ ان الترويح عن النفس يزيد من اقبال المرء على الحياة والعمل.

(٦) الجانب العلاجى للضغوط النفسية:

ان اولى الخطوات الفعالة فى سبيل التغلب على الاحساس بهذه الضغوط محاولة تحديد دقيق للمواقف المثيرة للضغط والتوتر، وهذا يتطلب من الفرد مصارحة ذاتية بمسببات الضغط.. وبعدها يمكن للفرد مواجهة الموقف وتصحيح الأوضاع.

١- ان نحاول ما استطاعنا ألا نستسلم لدواعى الاكتئاب بل ندخل البهجة على نفوسنا واسرنا بكل وسيلة ممكنة.

٢- ان نأخذ فى اعتبارنا ان كثيرا من الضغوط هى وليدة العصر، وانه لا مفر من التعامل معها على انها شىء لا يمكن تجنبه تماما، وتفهم ذلك يجعلنا اكثر احتمالا بمعنى يزيد من قدرتنا على الاحتمال.

٣- ان نأخذ فى حسباننا ان حياتنا الدنيا قصيرة ومؤقتة وأن الصبر على ما نلقاه فيها جزاؤه «الجنة» وما يلقاها الا الذين صبروا» والله يعلم ماذا نحن عليه ولهذا اعظم قيمة هى الصبر بحيث ان الملائكة وهم يستقبلون اهل الجنة ويرحبون بهم يهنئونهم بان الصبر الذى تحلوا به هو الذى ادخلهم الجنة.

٤- ان نستعين بالله على تدبير امورنا ونفوض الأمر اليه. ونحاول ما استطعنا ان نتغلب على ما نلاقيه من ضغوط ايا كان نوعها بروح عالية ودون يأس أو قنوط.

٥- وبالنسبة لمسببات الضغط النفسى فى الأسرة يمكن ان تحل عن طريق مناقشة امورنا ومشاكلنا بوضوح وصراحة وموضوعية الامر الذى يساعد كثيرا فى التعرف على طبيعة هذه المشكلات وحدودها. ان التفاهم والتضحية من فرد يجبر الآخر على ما يقابل ذلك من تفاهم وتضحية، ايضا ان اقتناع احد الزوجين بضرورة تغيير سلوكه لصالح الآخر، سوف يخلق جوا يتيح لأى مشكلة حلا. وبهذا لا يكون احد الزوجين مصدرا للضغط النفسى على الآخر.

٦- عدم نقل العدوانية بالعمل الى المنزل:

عندما تصل الى المنزل عليك ان تعطى المنزل كل حقوقه وان تكون على وعى بردود افعالك بحيث لا تكون متأثرا بأزمات العمل ومشاكله.

عليك عند دخولك المنزل ان تكون فى اطار عقلى ملائم للمنزل.

وان غير ذلك يكلفك خسارة كبيرة.

وأهم مبدأ من مبادىء التغلب على هذه الأمور هو ان تكون مستعدا لان تكون فى البيت مختلفا عما تكون عليه فى العمل. اى المقصود من ذلك هو ألا تنقل العدوانية فى العمل الى المنزل.. حيث ان الأسرة فى تناسقها وخلوها من المشكلات تساعد على مواجهة مصادر الضغط النفسى خارج البيت.

٧- الحاجة الى الحديث مع آخر:

هناك اتفاق بين المختصين على الحاجة الى التحدث عن مشكلاتنا مع آخرين نثق فيهم او يتعاطفون معنا ان هذا يريحنا كثيرا ويجعلنا نواجه الضغط النفسى بطريقة افضل.

● انه من المهم ان تكون قادرا على صياغة المشكلة فى صورة كلمات دالة.

● ومن المهم ايضا ان تكون قادرا على اختيار الشخص المستعد للانصات والقادر على ان يقدم المشاركة والنصح.

وأخيرا:

إن احساسك بالضغط النفسى فى مجال العمل، يزيد بالطبع سوءا اذا تجمع مع احساس بالضغط النفسى ناتج عن الأسرة والعلاقات الاجتماعية.

اما اذا كنت تحيا حياة عائلية هادئة خالية من الضغط النفسى بالاضافة الى علاقات اجتماعية ملائمة فسوف يكون من السهل عليك مواجهة الضغط النفسى الناتج عن متطلبات المهنة. ان تكون محبوبا ومرغوبا فيك بين الناس وبين عائلتك وأطفالك يساعدك كثيرا فى الاحتفاظ بصورة جيدة عن الذات تعينك على مواجهة مشكلات الحياة اليومية، ومن ثم تتيح لك الاستمتاع والاسترخاء من منطلق قاعدة آمنة قوية.

إن وجود علاقات اجتماعية سليمة يخلق جوا من المشاركة والتوحد مع مشكلاتك يعينك على مواجهتها.

الفصل الثالث عشر

النجاح فى الحياة.. والصحة النفسية للشباب الناجح

المقدمة

(١) مؤثرات تكوين شخصية الشباب الناجح
(٢) شخصية الأب.. والصحة النفسية للشباب الناجح
(٣) الصحة النفسية.. وشخصية الشباب الناجح
أ - سمات الشخصية الناجحة
ب - القواعد العشرة لتحقيق الشخصية الناجحة
جـ - النواحى الإيجابية للشخصية الناجحة
(٤) الشباب وقوة الشخصية
أ - عوامل قوة الشخصية
ب - مبادىء الشخصية القوية
جـ - صفات الشخصية القوية
(٥) الشباب.. وضعف الشخصية
أ - عوامل ضعف الشخصية
ب - العادات الرديئة: التى تصدر عن الشخصية الضعيفة
جـ - تقوقع الشخصية

قيل فى تعريف الصحة النفسية: إنها حالة اكتمال تأتلف فيها الجوانب والمقومات البدنية والنفسية والإجتماعية لشخصية الفرد.

- أى أن معنى الصحة النفسية لايتحقق إلا إذا تلاقت هذه المقومات الثلاثة فى شكل متكامل.

- واذا صدق هذا التعريف للصحة النفسية على شخصية الفرد - بوجه عام - فإنه أكثر صدقا وأدق إنطباعا عليه فى المراحل التكوينية للحياة أثناء الطفولة والمراهقة، والشباب.

ومن هنا كان من المحتم لكى تتوفر الصحة النفسية لشخصية الشاب الناجح أن نستند الى هذا المفهوم الموحد للصحة النفسية حتى تكفل الرعاية الصحية والنفسية للمواطنين.

(١) مؤثرات تكوين شخصية الشباب الناجح:

سوف يتضح فيما يلى أثر الأسرة وشخصية الأم، وشخصية الأب،

والمدرسة وشخصية المعلم فى تكوين شخصية الشاب الناجح.

ذلك أن الصحة النفسية للشباب الناجح أمر مرتبط أوثق إرتباط وأعمقه بـ:

- نوع من العطاء الوراثى الذى ينتقل إليه من أسرته المباشرين والبعيدين.
- الخصائص النفسية لنموه من لحظة الميلاد.
- الجو البيئى حيث نشأ الفرد ونما وسط طائفة من العلاقات التى سادت المجموعة الأسرية.
- المدرسة من حيث كيانها المادى، وجوها المعنوى، ونوع الفلسفة التربوية التى تعتنقها، والمناهج المدرسية التى تطبقها، وشخصية المدرسين بها، ومستويات إعدادهم.
- المستوى الصحى العام للشباب، ومدى كفاية الخدمات الصحية التى تقدمها الدولة للشباب والناحية الوقائية والعلاجية، وأثر ذلك فى مجال الصحة النفسية لشخصية الشباب.

على الرغم من وجود هذه الارتباطات المتعددة الجوانب والمتشابكة والمختلفة.. سوف أوضح فى هذا الفصل ابعاد الارتباط والوسائل لحلها، وعلى ضوئها سوف يكون التقييم لمستويات اليوم والتخطيط لمستويات الغد.

(٢) شخصية الأب.. والصحة النفسية للشباب الناجح:

جرى العرف على أن التنشئة المبكرة للإبن تقع على عاتق الأم، وأصبح من الحقائق الجوهرية أن علاقة الطفل بأمه فى السنوات الأولى، إذا استقرت على أسس وطيدة من الحنان والرعاية والإدراك لحاجاته النفسية، وحسن التناول لهذه الحاجات مهدت له مستقبلا السبيل إلى الثقة بالنفس والتعرف على ذاتيته، وتحقيق الشعور بالإنتماء والطمأنينة، والتعرف على السعادة وممارستها كخبرة حية تشيع فى حياته الهدوء، وتعينه على الاستمتاع إذا لقى النجاح فى شبابه وتعصمه من الانهيار إذا صادف الفشل.

(أ) الصحة النفسية للأبناء.. مسئولية مزدوجة:

ولكن أصول التنشئة السليمة لخلق الشباب الناجح بأن يكون للأب دوره أيضا، وبعبارة أخرى يمكن القول أن تنشئة الأبناء مهمة ومسئولية مزدوجة لكل من الأب والأم دور فيها.. ومن البديهى أن يختلف دور كل منهما وفقا لمرحلة النمو التى يمر بها الابن أو الابنة، ولظروف الحياة لكل منهما.

(ب) شخصية الأب.. ومشاركته لزوجته فى تنشئة الأبناء:

إن مشاركة الرجل لزوجته، سواء كانت تعمل أو لا تعمل فى أعباء المنزل ورعاية الأبناء مصلحة صحية لهم جميعا وله، فرعاية الأبناء تضيف إلى حياة الكبار اشراقا لا سبيل إلى اختياره عن غير هذا الطريق.

يضاف إلى ذلك:

إن إقبال الرجل على المشاركة فى أعباء المنزل ورعاية الأبناء هو التجسد العملى للرعاية بمفهوم المساواة والمشاركة والتعاون فى العلاقة بينه وبين زوجته وهو أيضا الوسيلة الوحيدة لخلق المناخ الصحى السليم فى العلاقة بين أفراد الأسرة جميعا، وفى مثل هذا المناخ سوف يكون لشخصية الأب الدور المؤثر الفعال فى مساعدة أبنائه على تحقيق أهداف التنشئة السليمة، وهى تنمية ما لديهم من إمكانيات ذهنية ووجدانية إلى أقصى غايتها، وتهيئة الفرص الملائمة، ولاختيار الرضا عن وجودهم كعامل محفز لهم للسير فى طريق التقدم والارتقاء دون محاولة صب شخصياتهم فى القوالب التى يريدها الكبار.

وفى سبيل تحقيق هذه الغاية يستطيع الأب أن يساهم بالكثير.

(جـ) شخصية الأب.. وتوفير السعادة لزوجته:

ينبغى على الأب أن يتيح لزوجته فرصة تحقيق الصحة والسعادة وراحة البال، لاوفاؤه بحقها عليه فحسب، ولكن تلبية لالتزامه الأول إزاء أبنائه أيضا، ذلك لأن الابن مخلوق شديد الحساسية لكل ما يجرى حوله بوجه عام وللعلاقة بين الوالدين على وجه الخصوص.

● فإذا لمس من هذه العلاقة:

الحب والتعاون، غمره الشعور بالرضا عن الحياة والاطمئنان إليها،

والإقبال عليها، وكان هذا الشعور سندا ومفيدا له حين يكون عليه أن يمارس الحياة فى شبابه.

● ينبغى على الأب أن يقوم بدور السند المعنوى لزوجته:

لا لأن ذلك يبعث فيها الإشراق ويدفعها إلى الاقبال، ويطلق طاقاتها إلى جهد مؤثر وبناء فحسب، ولكن أيضا لأن عملية التنشئة مهما يكن مقدار الحرية التى تتاح للإبن، لابد أن تنطوى على بعض القيد بالنسبة لرغباته.

● ومن أهم أصول التنشئة:

أن يشعر الصغار بأن الأب والأم لهما رأى واحد فى هذا الاتجاه، إذ أن إدراكهم الإختلاف بينهما خليق بأن يصيبهم بالحيرة والقلق والإنزعاج، ثم بلبلة شديدة تجعل من العسير عليهم حاليا ومستقبلا أن يكونوا لأنفسهم معايير واضحة للصواب والخطأ، وهو آخر الأمر من المعالم الرئيسية على طريق النضج.

هذا، إلى أن إدراكهم وجود اختلاف بين والديهم قد تحفزهم على محاولة الإنحياز لأحدهما دون الآخر، واللعب فى اختلافهما لتحقيق رغباتهم.

(د) شخصية الأب.. وخلق المناخ الصحى الملائم للأسرة:

إن تأثير شخصية الأب على الأبناء تأثير كبير، ولذلك فعليه أن يجعل من وجوده فى حياة الأسرة سبيلا لكى يتعرف الصغار على ما له من صفات إيجابية تعينهم فى التعرف عليها والتوحد معها على تكوين شخصياتهم و نضجها فى شبابهم.

وليس معنى هذا:

أن يحاول الأب فرض صفاته وشخصيته على الأبناء بأية حال، فإن هذا مخالف تماما لأهداف التنشئة السليمة.. ولكن معناه أن يعمل الأب على خلق المناخ الصحى الملائم فى أسرته ليكون وجوده فى الأسرة عامل إثراء لشخصية الأبناء.

فالأب الذى له وجود واضح وسليم فى حياة أسرته:

يمكنه أن يمنع عن أبنائه الكثير من معوقات النمو وانحرافاته

ويحميهم من القلق واليأس مستقبلا.

(هـ) شخصية الأب: كمصدر للسلطة:

إن الأب مهما يكن من رقته وهدوئه، يمثل بالنسبة للأبناء السلطة، والإبن يحتاج نفسيا إلى وجود سلطة فى حياته لأنها هى التى تساعد على تمثيل القيم والمفاهيم السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه.

وهى التى تكفه عن الإنطلاق وراء نزوات الشباب وأهوائه، أى أن هذه السلطة تساعده على إكتساب التنظيم الداخلى اللازم لعمليات التكيف الاجتماعى من ناحية، ولتكوين الاستقرار النفسى من ناحية أخرى.

لذلك: فإن عدم وجود هذه السلطة، أو ممارستها، زيادة أو نقصا بطريقة خاطئة من أهم العوامل التي تبعد الشباب عن الطمأنينة، وتبذر فى أنفسهم الفزع.

(و) شخصية الأب.. كمصدر للحنان:

إن مهمة الأب كمصدر للسلطة لا تتنافى مع مهمته كمصدر للحنان، وقد درجنا أن نسمع أن الأم هى مصدر الحنان للإبن، وقرأنا وسمعنا الكثير من آثار الحرمان من حنان الأم، وقد يكون من شأن ذلك أن استقر فى الأذهان أنه لا شأن للأب بالحنان.

ولكن هذا غير صحيح، فقد أصبحنا نعرف الآن أن حنان الأب لازم لصحة الأبناء النفسية فى مراحل العمر المختلفة لزوم حنان الأم. فإظهار الحنان من الأب، وبخاصة للصبيان فهو لا يتعارض مع رجولية الكبار، ولا يتعارض مع النمو، بل على العكس هو الصحيح.

إن الإبن الذى يلقى الحنان صغيرا يلقى مع الحنان الإشباع لحاجة نفسية ملحة هى حاجته إلى أن يشعر بأنه مقبول ومحبوب.. فإذا لقيت هذه الحاجة الإشباع فإن الإبن سوف يشب وهو لا يطيق أن يرى الحرمان الذى يعانى منه الغير، وسيعمل جاهدا على مكافحة هذا الحرمان، سيشب على وجدان اجتماعى يتلخص فى صفة الشهامة والشهامة من أهم صفات الرجولة.

مما سبق نرى أن:

شخصية الأب تؤثر إلى حد كبير على شخصية الابن، فلو صبر كل أب على ابنه قليلا، وأعطاه من وقته وكده بعض ما يستحق لتحاشى الكثير من عوامل القلق والهم والعدوان التى كثيرا ما تفتك بنفوس الشباب.

فإن الابن يحتاج إلى هذه اللفتات من أبيه فيستجيب لها وليس أفضل من إدخال الطمأنينة على نفس الابن، وفى تقويم سلوكه من أن يشعر أن أباه يقوم بدوره كأب يرعى مصلحته، ويرتب أخطاءه، ويرده عنها فى أسلوب هو الحزم والعطف معا، ولا يضن عليه بالثناء إذا أصاب، ويعامله بنزاهة انفعالية تجعله دائما، وفى جميع الأحيان جديرا بالثقة، وأهلا للاعتماد.

(ز) شخصية الأب.. وسلوك الإبن:

إذا ألحت على الابن بعض رغباته، وهى لابد أن تلح أحيانا، فوقعت به إلى محاولة الإنطلاق خارج الحدود التى تقتضيها مصلحته، ففى وسع الأب ومن واجبه أن يعطيه فى حديث قصير إيضاحا لمدلوله السلوكى الذى يراد له قدر من الضبط. والابن كائن منطقى معتدل يستجيب إذا لقى الإحترام، وعومل على مستوى إنسانيته.

أما معاملته على أساس الأمر والنهى والعقاب:

فإنها تثير فى نفسه الكثير من أسباب الهم والقلق والخطيئة والعدوان، فوق أنها تؤدى إلى أن يرى اباه فى صورة المتسلط الباطش الغاشم، لا الموجه الصديق الهادىء.. وشتان بين الصورتين تأثيرا على شخصية الابن.

(د) شخصية الأب.. وحاجة أبنائه إلى تشجيعهم وتجنب النقد اللاذع والتفرقة بينهم:

إن الأبناء فى حاجة إلى أن يلقى التشجيع، ويطمئنوا إلى الموافقة والقبول من أبيهم كى ينعموا بحياة فيها الشجاعة والتعاون والمشاركة.. إن شعور الابن بتقدير أبيه خليق بأن ينبه خير ما عنده، وأن يبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع.

فكلمة التشجيع التى يحظى بها من أبيه متى أعطيت فى حينها هى

حجر الأساس فى تكوين الثقة بالنفس، وهى صفة لابد منها لإمكان التقدم فيما بعد:

إن قدرات الأبناء تنمو على التشجيع، وتضمر باللوم، والتقريع.. وشعور الابن بأنه يلقى الثقة والتقدير والاحترام من أبيه خليق بأن ينمى فى نفسه صفات الشجاعة والعزم والاتزان، وهى دائما من مقومات الشخصية الخلاقة.

وليكون لشخصية الأب الأثر الفعال فى خلق شخصيات ناضجة من أبنائه. عليه أن يعمل على أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام، وأن ينتفى منها النقد اللاذع، وخاصة إذا كان مركزا على فرد لأى سبب من الأسباب فإن هذا الجو المشبع بالاحترام ينتقل الى الأبناء ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضا.

● وكذلك على الأب أن يتجنب لأى نادرة تفرقة فى المعاملة بين الولد والبنت، فإن هذا التمييز للولد هو البذرة الأولى التى تنبت منها، وتتفرع تحتها كل الانحرافات بين الجنسين فيما بعد.

● ولكن مهما يكن من شأن جو الاحترام فى الأسرة فلا يمنع ما يثور بين الأبناء فى الأسرة الواحدة من خلاف، ولكنه يساعد على حصر هذا الخلاف فى أضيق نطاق مستطاع.

● كما أنه يعلم الأبناء كيف يمكن أن يختلف الإنسان مع غيره فى الرأى ثم يبقى على احترامه إياه، وما أشد حاجتهم إلى مثل هذا الدرس.

● وما أشد حاجتنا إلى التحرر من التمييز والتزمت، وإلى التحلى بالتسامح والمرونة وسعة الأفق، وهذه كلها سمات يكتسبها المرء من البيت ومن الأب.

فالأب عليه:

أن يضع نصب عينيه أن ينشىء ابنه على أن يطل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشاكلها بعين موضوعية متحررة من آثار التحيز والهوى.

(ط) شخصية الأب.. وتحويل أنانية الابن إلى حب الغير:

الطفل فى البواكير الأولى من حياته كائن أنانى لا يعرف إلا نفسه ولا يحب إلا لها، والأبوة الرشيدة الناجحة هى التى تعمل فى دأب ومثابرة وبصيرة على تحويل قدر من الأنانية إلى حب الغير وذلك عن طريق:

١ - ماأتيح من فرص الإعطاء والمشاركة والإضطلاع بالتبعات المناسبة لسنه.

٢ - المثال الذى يراه من والديه.

٣ - المناقشات الودية فى بعض الأحيان، كان مستطيعا أن يكون لنفسه معيارا للقيم الخلقية، فيكون حب الغير ورعاية حقوقهم من مقوماته الأساسية.

والحب عملة ذات وجهين:

أحد وجهيها الأخذ، والوجه الآخر العطاء.. والابن الذى لم يعط نصيبه من الحب سخيا، فلا ينشأ إلا متمركزا حول نفسه، لا يفكر إلا فيما يستطيع أن يأخذ من أى موقف يوجد فيه، فيظل اتجاهه من الحياة هو اتجاه الخطف البشع.

فإن الذى لم يحصل إلا على القليل من الحب فى سنينه الأولى، سيظل جائعا إلى المزيد من هذا الغذاء الوجدانى، والإنسان الجائع المحروم يتعذر عليه أن يشاطر غيره كسر الخبز التى لديه. بعكس الإنسان الذى اعتاد الشبع.

والحرمان يولد الأنانية ويولد الرغبة النهمة فى الأخذ والعجز عن العطاء.

شخصية الأب تستطيع أن تعزز الحب فى حياة ابنه منذ ولادته:

ويستطيع أن يغذيه بعد ذلك عن طريق الاهتمام المتصل والرعاية الواعية لحاجاته وحقوقه.

فعلى كل أب:

أن يعطى ابنه الحب أولا، وليعطه الحب ثانيا، ثم يعطه الحب أخيرا.. يعطيه الحب لأنه زاده حين ينتظر منه بدوره أن يعطيه.

(ى) شخصية الأب وضرورة عدم نقل هموم العمل إلى المنزل:

من الخير أن يذكر الأب دائما أنه لابد من الفصل بين العمل والمنزل

فصلا تاما بقدر الإمكان.

ومعنى هذا الفصل إلا ينقل الأب هموم العمل ومتاعبه إلى البيت. إن البيت مكان مختلف كل الإختلاف عن العمل وجو البيت من أجل ذلك ينبغى أن يختلف كل الإختلاف عن جو العمل.

هذا إلى أن الأبناء:

لايستطيعون فهم هموم العمل ومتاعبه، وبالتالى لايستطيعون المساعدة فيها. ومن ثم: فإن ترك هموم العمل حيث هى أمر حتمى إذا شاء الأب ان ينهض بالتزاماته فى تنشيئة الصغار على خير وجه.

لأنه اذا لم يفعل: فسيعجز عن أن يتفرغ لأبنائه كما يجب، والأبناء شديدو الحساسية فى هذا الأمر، إنهم يستطيعون أن يكتشفوا بإحساساتهم من الذى يرعاهم بكل ابتسامة ومن الذى يرعاهم شكلا.

ثم إن بالإضافة إلى ذلك:

نقل هموم العمل إلى المنزل خليق بأن يجعل الأب ضيق الخلق، سهل الإثارة، وهذا أمر يفسر بواسطة الأبناء على أنه صد لهم، وإعتداء عليهم، لأنه ليس فى وسعهم أن يفهموا باعثه الحقيقى، ولا أن يروا له أى سبب آخر.

ويمكن فى هذا المقام أن يتحدث الأب مع زوجته عن هموم العمل ومتاعبه وخاصة إذا كانت قادرة على التفهم، وذات حكمة، لأن ذلك يريحه من ناحية، وقد تزوده برأى فيه مصلحته من ناحية أخرى.

وللمرأة الحكيمة فى هذه المناسبات تأثير كبير فى مثل هذه الأحاديث والمشاورات بعيدا عن سمع الأبناء، وإلا انتقل إليهم ما قد يحتويه من هم دون أن يهدىء من روعهم ما قد يقدم لها من حل.

(ك) وأخيرا.. فلشخصية الأب دور عظيم القدر والنظر فى تكوين شخصية الأبناء:

لو قام كل أب بواجبه فى تنشئة الأبناء على النحو الذى ينبغى لكان لنا أن نرجو أن يجىء عالم الغد خيرا من عالم اليوم، وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشقى أبناء اليوم.. الأنانية، والغيرة، والشعور بالنقص، والريبة، وعدم المبالاة، والقسوة، ومشاعر الخطيئة، والإثم،

يولد من عاش لنفسه فقط.. فنراه يستمد هناءه ورضاه من الاهتمام بهموم الغير، والعمل على توفير الراحة لهم.

(٦) هو الشخص الذى يبحث عن مواضع الخطأ فى شخصيته: ويعرف مواضع الزلل، ويتبين مواطن الضعف فيتجنبها.

(٧) هو الشخص الذى لايهرب من الصعاب: ولا يخشى العقبات ويواجهها فى جرأة وإقدام، وبإيمان وضمير وثقة بالنفس.

(٨) هو الشخص الذى يحتفظ بشخصيته: فيكون له طابعه الخاص، ولا يهمه فى شىء: كبرياء الأسرة أو مجدها العريق أو سمعتها أو مكانتها، إذا كان شىء من ذلك يتعارض مع مصلحته الخاصة. لا يقيم وزنا لرغبة الأسرة إذا كانت لاتتفق وما يراه هو، وما تصبو إليه نفسه فى العلا والمجد، ومايحلم به من الطموح والنجاح.

(٩) هو الشخص الذى يبتسم للصعاب فتبتسم له الدنيا ويحلو له ما فيها: ويضحك فيضحك له العالم وكل ما فيه، ولذلك تزول سحابة الغم والكآبة عن عينيه، وعندئذ يرى الأزهار والرياحين، فيملأ من عبيرها صدره وتطيب له الحياة، فالحياة جميلة، وكل ما بها جميل.

(١٠) هو الشخص الذى يميز بصفاء الذهن وسرعة البديهة، ويكون حاضر النكتة مشبعا بروح الرضا والمرح، وينظر إلى الأشياء من ناحيتها البهية المتألقة والمبهجة، ولا يتأمل أبدا فى أركانها المظلمة، ويشكر الله على السراء والضراء.

(١١) هو الشخص الذى يتحلى بالأدب والخلق المهذب: وما من أحد يجهل أثر الأدب فى السلوك القويم فى حياة المرء الخاصة والعامة، حياة الأسرة، وحياة المجتمع.

فالأدب جوهرة نفيسة تأسر القلب، وتزلل الصعاب، ويساعد على سير عجلات الحياة سيراً حسنا لا عناء فيه ولا خطر.

(١٢) هو الشخص الذى يدرك أن الملبس والمظهر أمران مهمان: ولكن صاحبهما أكثر أهمية منهما، وأن المرح والخلق الكريم هما بمثابة تصريح مرور باجتيازها خضم الحياة للوصول إلى ميناء النجاح.

(١٣) هو الشخص الطموح، سريع الخاطر، مليح النكتة: وذلك أن

الفكاهة دليل على صحة العقل والنفس.

مما سبق:

هى أهم صفات الشاب الناجح الذى يتمتع بصحة نفسية وعقلية تساعده على التمتع والنجاح فى الحياة.. فيتعالى عن الشهوات البدائية، ويكسب نفسه خلقا يضطر الناس إلى إحترامه، وتقدير ما يصدر عنه والعمل بما يشيريه.

الصحة النفسية.. والشخصية الناجحة للشبان:

إن الشخصية التى تتمتع بالصحة النفسية هى الشخصية الناجحة والنجاح اجتماعى فى بواعثه ونتائجه، فنحن نرغب فيه أولا لأننا نعيش فى مجتمع تحس انه يحترمنا أكثر إذا نجحنا.

كذلك عندما نحصل على نتيجة النجاح من مقام أو مال نجد أننا لا نقتنع بهذا النجاح إلا بالوسائل الاجتماعية التى أقرها المجتمع، سواء من ناحية اقتناء المنزل الضخم أو الأثاث الثمين... الخ

(أ) سمات الشخصية الناجحة:

للشخصية الناجحة خصال مختلفة، ربما كان أخطرها قيمة القدرة على التعاون مع الآخرين، أى: فض النزاع بالطرق السليمة التى تنأى عن الخصومة.

ونحن نحب أن نعتمد فى هذا الفصل على المؤلف الأمريكى «ديل كارونجى» فى كتابه «كيف تصنع الأصدقاء وتكسب الناس؟».

فإن هذا المؤلف يعيش فى بيئة تقدس النجاح.

وهو لذلك يدرس هذا الموضوع دراسة التجارب والإختيارات وقد أسس معهداً لهذه الغاية.

(ب) وفيما يلى القواعد العشرة لتحقيق الشخصية الناجحة:

(١) خير الطرق للانتصار فى المناقشة أن تتجنب المناقشة غير الهادئة.

وذلك لأن محدثك لا يطيق أن تنتصر عليه، فهو يعاند ويكابر، ولو انتصرت عليه وأقنعته بحجتك لكرهك لهذا الانتصار ولذلك لن يذعن

بالتسليم لطلبك.

(٢) إبدأ الحديث بلهجة الصداقة:

ذلك لأن الحديث يتجه فى بدايته إتجاهات معينة للصداقة أو لضدها.

فإذا استعملت العبارات الودية فى الأول إصطبغ سائر الحديث بالود، وأصبح من المستطاع أن تصل إلى إيضاح رغبتك بما يلائم محدثك ولا ينفره منك.

(٣) دع الحديث للشخص الآخر:

هذا لأن الشخص الذى يتحدث ويجدك مصغيا يرتاح إلى إصغائك إليه.. وهو فى حديثه سيندفع إلى سرد الحوادث الشخصية أو العائلية التى وقعت له، وهو يفخر بها ويتبسط فيها وكل هذا مما يرتاح إليه.. وفى هذه الحالة يكره أن يرفض طلبك لأنك أتحت الفرصة للبوح والفخر.

(٤) إجعل محدثك يشعر بأن الفكرة التى تشرحها له هى فكرته الخاصة.

وهذا بالطبع غش أبيض لكنه مفيد، فإنك عندما ترتئى الرأى يمكنك أن تستدرج محدثك ليتوهم أنه هو الذى إرتأى هذ الرأى، وعندها يقبله بل يتمسك به ولا يعارضه.

(٥) لا تقل لأحد أنه مخطىء:

أى إذا رأيت أن محدثك قد أخطأ فلا تتعجل باظهار خطأه لأنك تهينه بهذا التصريح.. وهو لن يغفر لك هذه الإهانة، بل عالجه بالرفق حتى تنتهى إلى اقناعه بالرأى الآخر، وكان هذا رأيه هو.

(٦) إذا أخطأت أنت فسارع إلى الإعتراف بخطئك:

لأن الإعتراف يسره ويجعله فى موقف الظافر وهو موقف يميل به إلى العطف عليك فيتقبل بعد ذلك رأيك.

(٧) إتبع طريقة سقراط فى الحوار:

بأن تجعل محدثك يرد عليك بنعم وليس بلا: وذلك لأنه اذا قال لا فإن كرامته تقتضى بعد ذلك الثبات على الرفض، فاجعل الحديث بحيث

يضطر إلى موافقتك فى كل ما تقول لأن نفسه عندئذ ترضى وتميل إليك.

(٨) حاول مخلصا أن ترى وجهة نظره:

وكذلك لا تتهمه خطأ بلا حق، ولكن تقدر أعذاره لكى لا تقع فى مناقضته بسرعة تنقص منك.

(٩) اعطف على أفكاره ورغباته

يجب أن تكون مخلصا فى هذا العطف، ولكل إنسان أسباب لها وجاهتها عنده لإلتزامه آراء وعقائد معينة لا تتعرض لمصادمتها بل إبحث عن الأسباب التى جعلته يؤمن بها واعطف عليه كذلك.

(١٠) ناشد فيه البواعث السامية

لو انك خطبت فى أحد الناس بشرفه وناديته بما فيه من فضائل لوجدت الاستجابة النبيلة لما تناشد، بل هو يسر لأنك قد توهمت فيه النبل والشرف، وأصررت على وزن موضوعك بهذا الميزان.

هذه هى الوسائل التى يراها «ديل كارويجى»، ضرورية للشخصية الناضجة وغايتها أن نكون محبوبين يعتمد علينا فى الملمات.

(جـ) النواحى الإيجابية للشخصية الناجحة:

(١) الصراحة:

تمتاز الشخصية الناجحة التى تتمتع بالصحة النفسية بالصراحة، فليس هناك تصنع فى الكلام أو الايحاء فى الحركة، لأن التصنع يدل على نقص مستور، وعلى ظروف بارزة تحتاج إلى التمهيد.

(٢) الإتزان النفسى:

تمتاز الشخصية الناجحة بالاتزان النفسى ويجب أن تذكر أن من يشكو النقص يشكو أيضا قلقا نفسيا.

(٣) الطموح المعقول:

الطموح الذى لا ينزل إلى القناعة بالحاضر، ولا يتجه إلى ما فوق السحاب هو أيضا علامة ايجابية للشخصية الناجحة.

(٤) التلاؤم مع البيئة:

صفة للشخصية الناجحة هى التلائم مع البيئة التى يعيش فيها الانسان: أى أنه لا يصطدم بالبيئة للصفات التى يخلقها فى شخصيته.

(٤) الشباب وقوة الشخصية:

الشخصية القوية هى التى تستطيع ادراك الواقع فى ضوء الماضى بحيث يتطلع إلى الافادة من حصيلة خبرات الماضى والحاضر فى التخطيط للتصرفات التى ستتخذ فى المستقبل.

وهى أيضا الشخصية الحيادية التى تتمتع بالحكم على الأشياء كما هى فى الواقع لا كما يحلو لها.

(أ) عوامل قوة الشخصية:

١- التأثر بالناس والتأثير فيهم:

لدى بعض الناس قدرة على ترك بصمات تأثيرهم على الدعم لمدة طويلة وبابعاد عميقة وبقوة.

فالشخصية القوية: هى التى تستطيع الافادة من ذكائها فى مواقف الحياة، فالذكاء هو القدرة على اقامة علاقات جديدة بين مقومات الموقف وأيضا من تفكيرها.

فالتفكير هو الجهد العقلى المبذول ازاء حل احدى المشكلات فيجب على الشخص أن يعرف استعداداته ويبرزها فى الوسط الاجتماعى الذى فيه، بأن يستقبل أكبر قدر من المؤثرات، وأن يستوعبها ويهضمها جيدا، ثم يأخذ فى التأثير على العالم المحيط به من ناس وأشياء.

٢- الوعى الداخلى السليم:

من صفات الشخصية القوية القدرة على إستيعاب الموجود بالفعل، وأن تكون معرفتها هى الفاعل والمتفاعل فى الوقت نفسه، فعلى المستوى العقلى يتسم الشخص القوى بأنه قادر على تخير العناصر المناسبة لكيانه العقلى يتفاعل معها، على حين يبتعد عن المؤثرات العقلية التى لا تتمشى وحالته فنحن فى حياتنا العادية يمكن أن نتخذ لأنفسنا نهجا ذاتيا عن رغبة فى صياغة أعمالنا بوازع داخلى حقيقى، ويصبغ حياتنا بطابعنا الذاتى إلى جانب وقوفنا على ما يقوله الآخرون ويأخذون به.

ولنستعن بالنقد العادل بكل ما نشاهده حتى يكون تقبلنا أو رفضنا

مبنيا على أساس من وعى داخلى سليم.

٣- الأفق المتسع والتقاط الفرصة السانحة واستغلالها:

الشخصية القوية تتمتع بالقدرة على الوقوف على العلاقات التى تبزغ فى الواقع من حولها مهما كانت تلك العلاقات دقيقة أو مستخفاة.

وتستطيع أن تقيم علاقات كثيرة إيجابية مع الآخرين على الرغم من الاختلاف فيما يعتقدون فيجب عليك أن تلمح الفرص السانحة للتعبير عن ذاتيتك وإثبات وجودك، وأن تتمكن من عدم تفويت الفرصة لإدراك المواقف الدقيقة، بل والإحساس الوجدانى بما يقوم فى نفوس الآخرين من عواطف واتجاهات، فتفهم الواقع كشكل أساسى مهم فيها تتخذ من تصرفات.

والكتب مصدر مهم لتقديم الأفكار والمقترحات مثل:

كيب سير العظماء، والأبحاث الشعبية والنفسية والفلسفية، ومقابلة الشخصيات العظيمة من أهم العوامل فى إثارة كوامن النفس.

٤- الحكمة:

خيّر سليمان الحكيم بين المال والحكمة، فاختار الحكمة. تحصل على الحكمة والمال والجاه وكل شىء.

فالحكمة هى القدرة على الاختيار وتحويله الى سلوك عملى فى الحياة، فهم تنظيم الحياة، وتبصير بالأهم، وتفضيله على المهم، وتقدير لقيمة الوقت وقيمة الناس، وتطلع إلى المستقبل فى ضوء الحاضر، وكبح لجماح الشهوات، وقمع لأهواء الغضب، وعدم الإنزلاق فى التصرفات الهوجاء.

إنها الحياة باستقامة، واستهداف الخير، واقتناص الفرص النظيفة المؤدية إلى النجاح.

٥- التطور والتنافس الخلاق:

الشخصية القوية لا تعرف الهزيمة بل هى دائبة على التنافس، وخوض المعارك، ورسم الخطط المتجددة، والمعدلة باستمرار والمتكيفة مع الاوضاع التى تستجد، فلا تقف مكتوفة اليدين، بل تجهز الطاقات النفسية والعصبية، ثم تتقدم إلى العمل باذلة الجهد بدقة وحسن

تصويب.

٦- فن المعاملة:

تجتاز الشخصية القوية بالقدرة على التعامل مع الناس بطريقة سليمة. فلكل مزاج، ولكل استعداد، وهناك مبادىء تسير عليها الشخصية القوية فى تعاملها مع الناس.

(ب) مبادىء الشخصية القوية:

(١) القدرة على الصفح والبدء من جديد مع من تقع بينهم وبينه خصومات

(٢) محاولة اقناع الناس بما تؤمن به وعدم الزامهم بذلك

(٣) تجنب المجادلات والمناقشات الغبية التى لا يسعى المشتركون فيها إلا إلى ابراز قدرتهم على إفحام الآخرين بحججهم.

(٤) الإفصاح عما يدور بالخلد من أفكار وإتجاهات بغير إطالة إو إسهاب.

(٥) لا تتحدث عن نفسها، ولا تكثر من ضرب الأمثلة التى تدور حول خبراتها الشخصية

(٦) الإنصات إلى الآخرين بوعى، وهضم لما يقولون.

(٧) تفكر بالكليات والمبادىء، ووضع الحديث عن إطار عام نشترك بين المستمعين جميعا.

(جـ) صفات الشخصية القوية:

(١) شخصية مستقلة:

نقطة انطلاق الشخصية نحو الاستقلال هى المعرفة -فمعرفة المرء بذاته أولا وبالعالم المحيط بها ثانيا، تجعله يصدر أحكاما سديدة، والحكم السديد يجب أن يكون مسدداً ومدعماً باتزان وجدانى يكين، ويجب أن يصدر سلوكه عن مركز وبؤرة شخصية، ويجب على المرء الذى يتمتع بشخصية قوية أن يجعل مبدأه فى الحياة أن يكون هو ذاته الحقيقية أولا، وألا يكون نسخة مطبوعة بخاتم الواقع الخارجى.

(٢) القدرة على مجابهة الاخفاق:

فالاخفاق هو العجز عن الوصول إلى هدف ما، والنجاح هو النجاح

الواقعى الصادر عن نجاح نفسى، وعن إحساس بالرضا عن الذات وعن الجهود التى بذلت.

فالواجب علينا أن نفيد من خبراتنا التى مرت فى حياتنا، ومن خبرات الآخرين لنتمكن من القضاء على العادات غير المواتية التى سببت الإخفاق، وتحل محلها عادات جديدة أكثر ملائمة لإحراز النجاح. والواقع أن الذكاء والقدرة على اكتشاف الواقع الشخصى، والواقع الموضوعى عاملان أساسيان فى تعديل السلوك، ومن ثم فى التوصل إلى العمليات الكفيلة بتحقيق النجاح والقضاء على الاخفاق.

(٣) التمتع والإتزان الوجدانى والإنفعالى:

فهذا مهم للتغلب على الصعوبات التى تقف فى طريق الحياة، وهو ضرورى لكى يستطيع الشخص أن يصدر الحكم على الأشياء والمواقف حكما صحيحا دقيقا، ولكى يصدر التصرف مرتبا متينا لا تعوقه الفوضى.

(٤) التعفف:

فالتعفف يرتبط إرتباطا جوهرياً بالقدرة على التضحية فى سبيل الآخرين والتنازل عن كثير مما يمكن أن تشتهيه النفس.

فالشخصية القوية هى التى تستطيع التغلب على شهواتها، وتأجيل رغباتها الجسيمية، وإعطاء الأولوية دائما للقيم الروحية والعقلية، على حين يعتبر الشخص الذى يستأثر بالذات، والذى يسطو على مصادر المتعة لدى الآخرين يستحق عليها لنفسهشخصا مهزوما من شهوته، فمن أراد أن ينجح فليتعفف.

(٥) الكرم والقدرة على العطاء:

الشخصية القوية تتسم بالقدرة على البسط والتقديم وإثارة من حولها بما تؤثر به من كلام وتصرف، وبما تجز له من عطاء مادى وفى الإحساس بالآخرين، والرغبة فى إشاعة السعادة فى نفوسهم، والتقليل من عوامل الضيق والشقاء بينهم.

وأخيرا:

أرجو أن تكون أيها القارىء متمتع بالشخصية القوية حقا التى تتصف

بالصفات التى ذكرت أعلاه، أو فى طريقك إلى تعديل بعض السلوك الذى لا يتفق وما ذكر.

(٥) الشباب.. وضعف الشخصية:

(أ) عوامل ضعف الشخصية:

(١) عدم وضوح الرؤية:

نحن فى الحياة ننقسم إلى فريقين:

أحدهما: يرى الأشياء من حوله بوضوح، وقد استبان أهدافه بحيث يوجه خطواته وفقها.

والآخر: لا يكاد يستبين الأشياء التى يرغب فى تحقيقها، ولا يستطيع تحديد أهدافه فى مراحل حياته المتبقية.

فالشخصية الضعيفة:

١- لاتستطيع أن تفلسف حياتها، ولا أن تكسبها معنى معينا

٢- تعيش فى أحلام اليقظة وخيال ضد الواقع

٣- ليست لها القدرة على تبين القيم الاجتماعية

٤- سهلة الانقياد للإنفعالات أو الأهواء

٥- لا تتصف بتعيين وتحديد الملامح، فهى عرضة للإنسياق وراء من يستهويها بغير تميز، وبغير تحقق مما يقال لها، ويمكن أن تتخذ موقف العناد، بحيث تغلق كل الطرق لتعديل موقفها.

٦- تعجز عن معرفة الناس، وأصنافهم وأنواعهم.

٧- تعجز عن أن تكون كائنا حيا مركبا من خبراتها، ولا تستفيد من خبرات الماضى، وخبرات الحاضر لا توافقها.

٨- ليست لها القدرة على اقتفاء أثر الأنماط الممتازة المتمثلة فى الشخصيات القوية.

٩- عدم اهتمامها بقيمة الوقت، فهى دائمة التسكع، فأصحابها يملأون المقاهى، وقد جلس الواحد منهم ينظر إلى المادة فى بلاهة وعدم إكتراث بالواقع الزاخر حوله بالأحداث.

(٢) التناقض الوجدانى:

هو تشوه عاطفتين متصارعتين من طبقتين مختلفتين لدى الشخص

الواحد، فبإزاء الموضوع الواحد لا يكون المرء محددا موقفه بالضبط إن كان محبا أو كارها، راغبا فى الشىء أم راغبا عنه.

(٣) سوء التكيف الإجتماعى:

هو انتهاج أساليب غير سليمة من الناحيتين النفسية والإجتماعية لتحقيق التوافق والإنسجام الظاهرى بين الشخص ونفسه، أو بينه وبين المجتمع الذى يعيش فيه.

فالتلميذ الذى يجد أنه عاجز عن مسايرة مستوى زملائه، قد يبحث عن حل لمشكلته بالتهريج أو معاكسة المعلمين، المهم فى نظره أن يجذب انتباه المعلمين والزملاء، وأن يصير محوراً لتعليقاتهم، وعلى الرغم من أن هذا لا يحقق له النجاح فى آخر العام، فإنه يعوض به نفسيا عن الموقف المهين الذى أحس به وعن احتقاره لذاته.

(ب) العادات الرديئة: التى تصدر عن الشخصية الضعيفة هى:

(١) عادات حركية:

وتصدر عن اليدين أو الرجلين أو الحاجبين أو الشفتين، وتكون مدعاة لنفور المتصلين بالشخص وتعطله عن أداء ما يريد أداءه، أو توصيل أفكاره إلى غيره، وقد تكون مدعاة للضحك بما يجعل الشخص موضوعا للسخرية وبالتالى يفقد ثقته بنفسه.

(٢) عادات عقلية:

كالأفكار المتسلطة أو الثابتة بحيث يجد أنه حبيس فى نطاق، ولا يستطيع الفكاك من أسرها أو ابدال غيرها بها.

(٣) عادات لغوية:

فالشخصية الضعيفة لا تعمد إلى تطوير لغة الحديث، ولا تستطيع تخصيبها، فيمكن أن تستعين ببعض الألفاظ التى لا تخدم المعنى الذى تريد التعبير عنه لغيرها فلا يكون استخدامها لها إلا أنها سيطرت على عقلها.

(٤) عادات إجتماعية:

منها البطء فى تنفيذ ما تزمع القيام به، والخضوع للفوضى، وعدم تنظيم الأشياء أو الأفكار أو الكلام، وعدم القدرة على تنظيم الإتفاق

والتعرض للإستدانة.

(٥) عادات وجدانية:

مثل عادة التشاؤم، فهى ترقب الشر والاخفاق فى كل خطوة تخطوها وتتوقع الخيانة والنية السيئة والوقيعة من كل انسان متصل به.

(جـ) تقوقع الشخصية:

وهى الإنزواء بعيدا عن المؤثرات البيئة الخارجية والتقوقع فى طيات الشخصية، فالشخصية هى عمليات مستمرة لا تتوقف، فكلما كانت المثيرات جديدة ومستمرة ومتنوعة، كان التفاعل الناتج أكثر توهجا وخصبا وحيويا.

فهناك خط تقوقعى: هو المغالاة فى التخصص على الرغم من أن التخصص هو الطريق الوحيد الآمن نحو الاتقان.

فهذا، لا يمنع ولا يتعارض مع الإنفتاح على الأحداث العالمية والمحلية، ولا مع اكتساب المعلومات العامة العلمية والاجتماعية والفنية.

وثمة خط توقعى آخر هو:

خط الانغلاق على نفس المجموعة من الأشخاص الذين يرتبط بهم يحكمه: ارتباطه بالأسرة والعمل، وعدم التعرف على شخصيات جديدة.

الفصل الرابع عشر

«النجاح في الحياة».. وتحقيق الهدف»

المقدمة:

خطط لعملك

١- مقومات النجاح فى الحياة وتحقيق الهدف..

٢- النجاح فى الحياة.. وحب العمل.

فحب العمل.. وقاية من الملل، والرذيلة.. والفقر.

٣- النجاح فى الحياة.. وحب الذات.

٤- عناصر الجاذبية الشخصية.

٥- النجاح فى الحياة.. وحب الناس

القواعد الأساسية لكسب محبة الناس.

٦- الخلاصة: ستة مبادىء أساسية ليحبك الناس:

١- إظهر الاهتمام الصادق بالغير.

٢- إبتسم.

٣- تذكر أن اسم الإنسان هو أعز شىء على قلبه، وأجمل صوت فى اللغة ومفرداتها.

٤- كن المصغى الجيد. شجع الغير على التكلم عن نفسه.

٥- تكلم عن مصلحة الغير، وكأنك هو.

٦- دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية.

ماذا تبغى من الحياة؟

الانسان الطبيعى سيجيب على ذلك بقوله:

الصحة والسعادة والنجاح..

وهذه الأمور التى يريدها وننشدها جميعا، ومع ذلك كم منا يسعى لتحقيقها إن سير الحياة على وتيرة واحدة: اكل، نوم. عمل.. من أهم وأشيع أسباب التعاسة والشقاء للإنسان.

خطط عملك واعمل على تنفيذ خطتك:

إن جانبا كبيرا من سعادتنا فى الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا، اذا تعثر تنفيذ الخطة التى تم رسمها بسبب اعتراضها عوائق فجائية، يمكن فى هذه الحالة وضع خطة جديدة لتساير الظروف المتغيرة..

وضع خطة جديدة تساير الظروف المتغيرة..

وضع خطة معناه العمل على تحقيقها، والنجاح فى تحقيقها يقضى بك إلى: السعادة، والثقة بالنفس، والإقدام على الحياة بحماس وأمل.

وفيما يلى خطة تساعد على اكتساب الصحة والسعادة والنجاح فى الحياة وتحقيق الأهداف:

مقومات النجاح فى الحياة وتحقيق الهدف:

١- استيقظ مبكرا فالصباح الباكر أفضل الساعات للتفكير والانتاج، وفيه يعمل أصحاب الأعمال الناجحون معظم أعمالهم، ويقوم الجراحون بالجراحات الكبيرة إذ تكون أيديهم أدق وأثبت، وعقولهم اصفى، ويكون المريض أنشط واكثر حيوية.

● ابدأ بالعمل الصعب لئلا تتساه بسبب كرهه، ولئلا نؤجله فتهمله. ثم ان شعورك بأن وراءك عملا بغيضا ينتظرك قد يتعبك اكثر مما يتعبك أداء العمل، كما انه يثبط عزيمتك، ويضجرك فلا تؤدى أعمالك كما يجب.

● لاتضيع الوقت: فنحن فى عصر السرعة، ولاتجعل الصغائر تفوت عليك الفرص الثمينة

٢- نظم عملك:

قد كثرت الأمراض النفسية والعصبية لأننا نحمل أنفسنا ما يرهقها، ولاتؤدى كثرة العمل ومشقته إلى إنهيار الأعصاب، مادام مصحوبا بالرغبة والنظام، وهدوء النفس.

ولكن الأعصاب تتأثر وتنهار بإضطراب نفسى لعدم انتظام العمل والمعيشة.. نظم عملك، وقسمه إلى مراحل مناسبة.

لاتفكر فى وقت واحد الا فى عمل واحد.

ركز فيه إهتمامك، ومجهودك، ولاتتركه إلا بعد اتمامه وبذلك توفر وقتك، وتزيد إنتاجك.

٣- جدد وابتكر:

فالتجديد والابتكار سمة الحياة الموفقة، وقد أصبحت الجماعات والشركات تستخدم موظفين لاعمل لهم سوى التفكير فى التجديد، يدرسون العمل دراسة دقيقة ويبتكرون ما يريد الانتاج ويحسنه.

٤- تعلم الإسترخاء:

فهو ضرورى للتفوق فى الحياة.

- أمدد جسمك بين وقت وآخر على مقعد مريح فى حديقة أو شرفة.
- وإطرح رأسك للوراء، واترك أعضاءك مسترخية.

ان معظم توتر الجسم والأعصاب يرجع إلى تركيز الأفكار فى المتاعب والهموم وأحسن الآراء ما ينشئه عقل تخفف من الأعباء والهموم، وجسم تخلص من التوتر.

٥- لاتدلل نفسك:

يجب أن تغادر فراشك بمجرد صحوك، وتقوم ببعض التمرينات الرياضية كى تساعدك على النشاط. ثم استعد للخروج فورا. كم تسيىء المرأة إلى زوجها إذا أفرطت فى تدليله بدرجة تخمد ما فيه من نشاط وحماس للعمل.

٦- لاتكره ولاتحسد:

فالكراهية تسمم البدن، وتذهب بصفاء الذهن، وراحة النفس، الكاره الحسود يعطل مواهبه، ويشقى نفسه، ويعميه البغض عن الاستمتاع بمباهج الحياة، وربما ظفر فيها من فوز.

٧- فكر دائما فى خدمة الأخرين:

اعرف واجبك نحو الاصدقاء والزملاء وأبناء الوطن

فالذى يتجاهل خدمة الأخرين يشعر بالاخفاق مهما تحققت مطامعه المادية ولكن ما أسعد من يسعد غيره.

٨- استمتع بكل لحظة بحياتك

استعمل كل ما فيك من ملكات فكرية وبدنية من الاستمتاع بمباهج الحياة.

ومهما ظننت أنك خسرت المعركة، فالمجال أمامك فسيح، والفرصة دائما سانحة ولاتسترجع ما فات لو واظبت على الجهاد.

٩- ادرس نفسك وحدد أهدافك

- عليك أن تحدد اهدافك بالتفصيل حسب مواهبك وارسم طرق

التنفيذ.

- اكتب برنامجا يحدد ما تنوى تنفيذه فى هذه السنة، وفى السنة القادمة وما بعدها.

- جاهد بكل قوتك لتنفيذ البرنامج يوما بعد يوم حتى تحقق الهدف الذى ترمى إليه.

- لاتتراجع ولاتهرب من الأعمال الشاقة التى ستلقاها وستصادفك العراقيل والأشواك والصدمات.

١٠- واجه الصعوبات بقلب جرىء:

ونفس مطمئنة، ولاتنظر إلى الوراء أو إلى الجانب، بل أنظر دائما إلى الأمام، واضعا أمامك تحقيق الاهداف والنجاح فى الحياة مهما كلفك ذلك من الجهد والسعى.

١١- تعلم كيف تنفذ أعمالك فى وقتها:

لاتؤجل عمل اليوم إلى الغد، بل لاتؤجل عمل الساعة إلى الساعة التالية، ويتطلب منك هذا إرادة قوية.

ولكن لاتجعل نفسك عبداً يعمل بضرب السياط، فالإنتاج فى هذه الحالة ليس فيه متعة ولا لذة، ولكن فيه شقاء النفس وعذابها.

١٢- الإيمان سلاح:

ليس الدين مظاهر العبادة وحسب..

والموفق الناجح يستعين بروح الدين وتعاليمه فى تسليح نفسه، وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة.

والدين يحذر من الحسد والحقد، والخوف من المستقبل.

الخوف يشل التفكير، ويمنع الإقدام والتقدم.

وهو يبدأ قلقا يساور النفس، ثم ترسخ جذوره فى العقل الباطن نضطرب كل أفكار المرء خاصة بعمله وأسرته وحياته. ولاعلاج للخوف سوى الايمان بالله ورحمته، وعفوه وكرمه، ولن يساير الخوف قلباً عامرا بالإيمان.

١٣- دع الماضى ولاتتذكره:

إنس زلاتك وأخطاءك وأخفاقك وذكرياتك السيئة.

فاذا لم تستطع نسيانها فلا تدعها تأخذ من نفسك شطرا كبيرا: ولاتنظر إلى الخلف لئلا تعثر فى الطريق، بل أنظر إلى الأمام، وركز اهتمامك فى الهدف الذى ترمى إليه فى الحياة، لافائدة من الأسى على ما فاتك، ولا فى التحسر على ما كان خارجا عن ارادتك وقد يصعب نسيان الماضى، ولكنه يتيسر اذا ما توفرت قوة الإرادة.

طردك الأفكار السوداء بأفكار سعيدة تحفزك على العمل بجد ونشاط.

(١٤) تعود الهدوء قبل العمل:

يعرف أبطال الرياضة ان الاجهاد قبل اللعب لايحقق لهم الفوز المنشود، بل قد يضيع الفرص ويقلب النتيجة المرجوة نتيجة اجهاد البدن وانفعال النفس وتهيب المباراة والافراط فى الاستعداد لها.

ابذل كل ما فى وسعك لتنفيذ عملك وتحقيق هدفك على احسن وجه وفى اقل وقت ولكن احتفظ بهدوئك مهما كان العمل، وكن على طبيعتك المعتادة ما استطعت.

ان عجلتك وسرعتك فى الأداء للعمل لا توفر الوقت.

-تريث قليلا واهدأ تصل الى غرضك فى اقصر وقت ممكن، وان العجلة تقصر العمر.

٢- النجاح فى الحياة وحب العمل:

إن كنت تحب ان تعيش حياتك كما تحب ان تحياها، وأن تكون ناجحا فى الحياة ولكى تصل الى ذلك يجب ان تحب جميع اشغالك التى تهتم بها للمعاش او للهواية.. ولكى تحقق ذلك يجب ان تعمل باخلاص وذمة، فإن الذى يعمل ضد ضميره يشعر على الدوام بالقلق فهو غير مقتنع بما يفعل، وغير راض عن نفسه.. أطع لا صوت العقل، ولا صوت القوة، ولا صوت الضرورة، بل صوت الحكمة الذى يصدر عن اعماق ضميرك، وبمحض اختيارك لا لانه وحى مصلحتك او منفعتك او خوفك، بل لانه يرضى مثلك الأعلى الذى يعبروعنه ضميرك. فذلك وحده هو الطريق

السلطانى الى الأمن والهدوء ولسكينة النفس التى لا تتفق إلا للحكماء وهم صفوة الخلق.

حب العمل والحماس له:

ان حبك لعملك يجعلك تتحمس له، وسواء كانت مهنتك مما يمارس بين سمع الجمهور وبصره او فى عزلة تامة، ففى استطاعتك ان تعمل وأن تنميها وبحبك لعملك يزداد كل يوم اتقانا واحسانا، وتفوق كل يوم عن امسه، ومتى نمت عندك القدرة التنفيذية، رأيت حماسك وحبك لعملك يسرى فى جوانب نفسك سريان النار فى الهشيم.

وأخيرا يجب ان تعى جيدا هذه الحقيقة:

●هناك علاقة وثيقة بين النجاح فى الحياة والسعادة، وحب العمل والحماس له.

●وكذلك علاقة وثيقة بين الكآبة والفشل وعدم المبالاة والاهتمام فمن لا حماس لهم لايحبون الحياة.

●ولما كان المرء لايعيش إلا مرة واحدة فهم بذلك يفسدون حياتهم وهذا هو الذى يفرق بين المتشائم والمتفائل.. فالمتفائل تشرق الحماسة فى كل جوانب حياته فهو لهذا انسان سعيد حتى فى احلك الظروف.

فحب العمل.. وقاية من الملل، والرذيلة، والفقر:

-هو علاج لكل الشرور المتخيلة.
-هو الطريق الى النجاح فى الحياة، وتحقيق السعادة.
-هو الوسيلة التى تؤدى الى الثقة بالنفس، والاعتماد عليها.
-هو غبطة الروح والحماس لحب الحياة.
-يزيد من احساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية.
-هو الجسر الذى تعبره الذات لتصل الى دنيا الناس.

٣- النجاح فى الحياة وحب الذات:

اكتساب الشهرة الذائعة، والاستقلال الاقتصادى، والأدبى، والجاه والنفوذ الاجتماعى، والبداعة الفنية فى المهنة، واخيرا الثراء والصحة

والسعادة كلها مزايا ونعم يستطيع اى انسان ان يحصل على معظمها لو انه عقد النية على ذلك.. وكان يحب ذاته.. ولست اقصد من ذلك النوع من الحب اى الانانية.. ولكن.

الاهتمام بالنفس، ومحاولة صقلها وتوجيهها والعمل على تعديل ما بها من ضعف واخطاء، والعمل والاهتمام لتحقيق المزايا الاجتماعية.. والجاذبية الشخصية.

٤- عناصر الجاذبية الشخصية:

للجاذبية عناصر كثيرة منها:

التفاؤل، والثقة بالنفس، وحب الغير، والهمة، والحماسة ومنها ايضا: تقدير قيم الأشياء، والمنطق، والكفاية، وحب الجمال والحق، وحسن الذوق، والصلابة فى النضال، والحزم، والثبات، والرحمة والمثابرة.

ويجب ايضا ان نكون لعى درجة رفيعة من الدراسة المهنية، بل اكثر من هذا، ويجب ان تكون اعظم دراية من جميع المنافسين.. ويمكن تحقيق ذلك: بالتصميم، والمثابرة، والانصراف التام الى العمل، والغيرة عليه والحماسة فيه، والرغبة المستمرة فى التقدم وزيادة الاتقان وهى الروح المسيطرة دائما على الفنان.

ولاشك ان الشخص الذى يكون على هذه الدرجة من الحب والاهتمام بالذات، ومن الدراية بنفسه على صدق الفراسة، وبعد النظرة، وحسن الذمة والمثابرة، والاقدام.. لابد ان يصل الى النجاح فى الحياة.. والرفعة والشخص المهتم بذاته ويرغب فى التفوق والتقدم يستطيع ان يكتسب هذه المزايا كلها. ومادام المثل الأعلى لديه والرغبة كذلك متوافرة عنده فهو انسان مجدد لانه يتمتع بالاستعداد اللازم لاعادة تربية نفسه جسميا ونفسيا وعقليا.. وهذا هو المهم.

٥- النجاح فى الحياة.. وحب الناس:

إن من مقومات النجاح فى الحياة ان يشعر الفرد بحب الناس له وحبه لهم، وذلك لان العلاقات الطيبة القائمة بينك وبين من حولك

تعتبر من اساسيات الحياة المثمرة، الناجحة التى تعود بالنفع لك وللاخرين.

القواعد الأساسية لكسب محبة الناس:

فيما يلى اهم القواعد التى اختبرت صحتها مرات لاحصر لها ممن يمارسها بامانة واخلاص يصبح ناجحا فى الحياة ويحبه الاخرون.

(١) تعلم ان تتذكر الأسماء: فإن القصور فى هذا الأمر قد يفسر على انك لا تهتم باصحاب هذه الأسماء الاهتمام الكافى.

ان اسم الشخص عزيز عليه الى ابعد حد.

٢- كن لطيف المعشر: حتى لاتثقل على الناس معاشرتك.

كن كغطاء الرأس مألوفا لصاحبه. كن ودودا مخلصا.

٣- لا تكن مغرورا: واحذر النظام امام الناس بأنك عليم بكل شىء وكن طبيعيا ومتواضع النفس. وكن لطيفاً يرغب الناس فى معاشرتك، والاختلاط بك لينالوا بعشرتك ما ينبه فيهم الاحاسيس الطيبة.

٤- حاول ان تصلح بامانة واخلاص وبطريقة ايجابية اى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين، سواء فى الماضى أو فى الحاضرا افرغ قلبك من كل الشكاوى.

٥- مارس أن تحب الناس: الى ان يصبح ذلك شيئا اصيلا فى نفسك واذكر ما قاله «روجرز».. لم «اقابل شخصا واحداً لا احبه»

حب الناس قوة.. فيحبونك حبا.. ساعد الناس واغمرهم بحب صاف، واصنع معهم خيرا وسترى تقديرهم لك ومحبتهم اياك ستفيض منهم اليك.

.. ولاتفلت منك فرصة تهنئة شخص بنجاح، أو تعزية آخر لحزن او فشل.

٦- لتكن فيك عناية بهندامك فانك تستطيع ان تروق لهم بمظهرك، وبكلامك وبصوتك، وسلوكك بحيث تكسب عطفهم عليك، وتجذبهم اليك.

والمظهر الواحد هو ان ترتدى ثيابك فى بساطة، ولكن فى ذوق سليم لايبدو عليه تكلف.

٧- راقب اقوالك: ليكن لك من نفسك على ألفاظك رقيب، واياك ان تتظاهر بقدرتك على البلف والتهويش.. راقب ايضا نبرات صوتك وتحدث ببطء، وفى وضوح واستهل التعبيرات اللطيفة التى لاتجرح ولاتذكر بالسوء احدا فتش دائما عن كلمات لطيفة مهدئة ولاتقول إلا الطيب.

وكى تجد موضوعات طيبة لحديثك الطيب:

عليك ان تنقب بصفة منتظمة عن النواحى الطيبة فى الآخرين.

٨- اجتهد ان تجد ولو شيئا واحدا جميلا لدى المحرومين من الجمال: ومتى اقتنعت بوجود شىء من الجمال فى الشخص استلطفته ووصلت اليه، ولما كانت القلوب لغة تلقائية يستشعر الشخص بمحبتك فيحبك ايضا. ويميل الى الاصغاء اليك وتقديرك ومسامرته، والسير وراءك، وبذلك تجد المحبة قد اضاءت نورها باشعتها فيما حولك وفى نفسك.

٩- واخيرا اذا شئت ان تكسب الاصدقاء: فيتحتم عليك ان تعمل الصالح مع الناس. العمل الذى يتطلب الوقت والجهد ونسيان الذات والتفكير فى الغير.

فلتعاملهم بالود والحب والحماسة.

اعرب للصديق عن سرورك اذا اتصل بك، وعن جزلك ان رأيته مقبلا لاتصعر خدك ابدا مهما كانت خلجاتك.

٦ - والخلاصة هناك ستة مبادىء أساسية ليحبك الناس:

١- اظهر الاهتمام الصادق بالغير.

٢- ابتسم.

٣- تذكر ان اسم الانسان هو اعز شىء على قلبه، واجمل صوت فى

اللغة ومفرداتها.

٤- كن المنصت الجيد. شجع الغير على التكلم عن نفسه.

٥- تكلم عن مصلحة الغير، وكأنك هو.

٦- دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية.

الفصل الخامس عشر

النجاح فى الحياة..
والشعور
بالمسئولية..

المقدمة

(١)- المسئولية.. والشخصية.
١- تربية الضمير لتحقيق معنى المسئولية.
٢- أساس تربية الضمير وتكامل الشخصية.
٣- طريق الشعور بالمسئولية وتكامل الشخصية.
٤- الشعور بالمسئولية هو سر النجاح فى العمل وقوة الشخصية
٥- الطريق الى الشعور بالمسئولية وقوة الشخصية
٦- الشعور بالمسئولية.. وعظمة الشخصية.
٧- الشعور بالمسئولية.. يدعم الكرامة الشخصية
(٢)- مفهوم الشخصية الإنسانية.
(٣)- صفات الشخصية المتكاملة:
الصفات العامة للمواطن الصالح.
(٤)- كيف يمكنك الوصول الى الشخصية المتكاملة ونموها؟
وأخيرا...

ما أحوج الأسرة المصرية الى غرس فكرة الشعور بالمسئولية فى قلوب أبنائها كى تعدهم لمستقبل زاهر يضطلعون فيه بعظائم الأمور، وتساعدهم على تكامل شخصياتهم.

وفيما يلى سوف أوضح معنى المسئولية وأثرها الخطير فى حياة الأفراد والجماعات، وفى تكوين شخصياتهم، وتأثير ذلك على صحتهم النفسية.

(١)- المسئولية.. والشخصية:

١- تربية الضمير لتحقيق معنى المسئولية:

ان الشعور بالمسئولية هو ذلك الشعور الشخصى النزيه، هو الذى يصون اطراد العمل فى نظام، هو الذى يكفل اطراد الرقى لانه يصدر عن الضمير المجرد، اى عن النظرة التى صقلتها المبادىء وقومتها التربية، واتجهت بها نحو خدمة النفس وخدمة المجموع. مادام الشعور بالمسئولية نفحة من نفحات الضمير الحى، فيتبقى الحرص على تربية

الضمير كى ينمو الشعور بالمسئولية.

٢- أساس تربية الضمير وتكامل الشخصية:

تقديس النزاهة، وتمجيد الواجب، وحب العمل والعمل بالدقة والنظام.

٣- طريق الشعور بالمسئولية وتكامل الشخصية:

١- الصبى الذى يروضه اهله ومؤدبوه على القيام بواجب معين، ويزينون له هذا الواجب، ويشعرونه بما فى حسن تأديته من لذة النجاح المجرد.

٢- الصبى الذى ينشأ على حب العمل ذاته، وحب المعرفة لذاتها، وتمجيد الواجب باعتبار انه جهد ويتفوق به على نفسه، ويتفوق به على أقرانه تفوقا يضاعف إحساسه بالقوى العاملة المدخرة فيه.

٣- الطفل الذى ينشأ على تحرى الدقة والنظام فى العمل، لا رغبة منه فى مكافأة ولا طلبا لتقدير، ولا سيما لمرضاة انسان، بل خضوعا لشعور تخلل فيه عن أهله، وانجاز اليه من مؤدبيه، بأن العمل الدقيق الكامل يحمل فى نفسه لذته، وفى نجاحه قيمته وفى اكتماله فخر صاحبه، واكتمال شخصيته.

٤- هذا الصبى هو الذى يحس معنى المسئولية فيما بعد، لأن النزاهة كانت غذاء ضميره، وحب الواجب كان منذ الصغر قبلة حياته ومثله الأعلى.

- فلا تلوح لطفلك بقطعة حلوى كى تغريه على العمل.
- ولا تحفه بالنقود، ولاتحلله بلعبة او نزهة.

-وإياك ان تلقى فى روعه أن للفضيلة اجرا غير ممارستها، وما يصدر عن هذه الممارسة لذة معنوية تهبه قوة الارادة، ويجدد حماسه فى العمل وتستقر آخر الأمر فى الشعور بالعزة والتفوق.

٤- الشعور بالمسئولية هو سر النجاح فى العمل وقوة الشخصية:

حب العمل للعمل يولد فى الضمير عاطفة النزاهة.

ومتى شب المرء نزيها، حاول ان يجدد عمله من تلقاء نفسه.

ومتى نضجت فيه هذه الخاصية اصبح الشعور بالمسئولية فطرة كامنة

فيه ويجب ان يلاحظ ان مثل هذا الفرد المسئول بطبعه، الدقيق بسليقته المتطلع الى الكمال بفطرته، لا يمكن ان يظل مهضوم الحق، إذ الشعور بمسئولية العمل هو سر النجاح فى العمل وقوة الشخصية، ومتى تجلى النجاح وتعاقبت صوره، وأودعت فى قلوب الناس روح الثقة بصاحبه:

الفوز المادى مكفول، والجزاء إن طال انتظاره لابد أن يصبح فى يوم ما على قدر العمل.

٥- الطريق إلى الشعور بالمسئولية وقوة الشخصية:

كن مسئولا قبل كل شىء أمام ضميرك، اعمل مخلصا ولا تنتظر الجزاء على العمل، ولا تعلق عملك على حسن الجزاء، يأتيك الجزاء من الناس عفوا لأن الناس مهما تجاهلوك فلسوف يرشدهم اليك على الاقل واحد، وهذا الواحد قد يؤمن بك، فيستطيع أن يزلزل من اجلك الدنيا.

وفى ذلك يقول: الروائى أوتدريه بلزاك:

ما فكرت يوما فى شهوة أو مجد أو مال، كل ما وضعته نصب عينى هو أن أكون أنا نفسى مسئولا عن عملى، وأن أبلغ بهذا العمل حدا من الكمال يرضى ضميرى ويحقق أطماعى، ويؤكد مثلى الأعلى.

وقد عشت فى وحدتى سعيدا بهذا المجد المتواضع الشخصى، ولكننى ما أشد ما بهت يوم ادركت انى من فرط دأبى على العمل وإخلاصى المجرد فيه أذهلت الناس، فمزقوا الحجب وعرفونى، ثم أغرقوا على المجد والمال بلاحساب.

والحق انى الآن والمجد يكتنفنى، والمال ينهمر على أحوج منى بالأمس الى الفضيلة والنزاهة، وذلك لان اللذة المجردة- لذة الاخلاص دون غرض، لذة المسئولية أمام الضمير، لذة الكفاح لغرض التفوق، هى القوة الحافزة ولكل عمل عظيم.

إذن: فالغاية المنشودة، والغاية التى يجب أن يوجه إليها المؤدون جهودهم هى تهذيب الضمير، كى ترجع إليه المسئولية فيصبح هو الهادى وهو الحكيم.

٦- الشعور بالمسئولية.. وعظمة الشخصية:

مما لاشك فيه. ولايقبل الجدل. ان الشعور بالمسئولية يولد فى النفس ضربا رائعا من العظمة.

فنحن كلما ازددنا إحساسا بمسئولياتنا ارتفعت أقدارنا فى عين أنفسنا، وسمت أخلاقنا وطباعنا، وارتقت عواطفنا واهواؤنا، واستنكرنا التافه من الأفكار والجمود، وعز علينا الهبوط من مستوانا العقلى، والخلقى، وتمشينا بالرغم منا نحو ارستقراطية الفكر والارادة والعمل.

والواقع ان عمق الشعور بالمسئولية هو لب الارستقراطية الحقيقية، والتى فى معناها الصحيح ان يكون الانسان أقدر من غيره على تحمل المسئوليات وان يكون قدوة لسواه، وان يخدم بلا طمع، وأن يضرب المثل الصالح فى النهوض لشتى المتاعب التى تجلبها كل مسئولية.

٧- الشعور بالمسئولية يدعم الكرامة الشخصية:

ان مثل هذه الارستقراطية فى وسع الموظف الصغير أو العامل البسيط ان يصل اليها، إذ الموظف او العامل كلما اضطرم شعوره بالمسئولية تجلت له قيمة عمله، واحس انه لافارق بينه وبين صاحب العمل. وأنه غير مدين لصاحب العمل بشىء وانه ند له وان لم يكن قرينه فى النفوذ والسلطان والجاه العريض.

فصاحب العمل يدفع، والموظف أو العامل يخدم، وشرط الخدمة- كى لاتذل نفس الخادم- ان تكون الخدمة صادقة، قوامها الولاء، وشعارها الإحساس بالمسئولية.

وهذه المسئولية الممثلة فى العمل الجيد، هى التى ترفع مستوى العامل، وتشعره بكبريائه البشرى، وتجعله فى نظر صاحب العمل انسانا خليقا بالتقدير مساويا له فى العزة والكرامة.

ولاشك فى انه فى هذه المساواة النسبية، او فى هذه الكرامة يكمن الشعور بالعظمة، وكلما تضاعفت مسئوليات العمل أو الموظف اتقدت فى نفسه عاطفة المساواة، والتهب الاحساس بالكرامة، ونما وازدهر شعور العظمة.

وانها فى الحق لعظمة ان تكون موضع الثقة، وان تضطلع بمسئوليات

ضخام وان تكون فى تحمل مسئولياتك نزيها، وان تحس ان مصير العمل فى يدك، وان مصائر غيرك معلقة على ان تكون عند حسن ظن الناس بك.

اذن: فمن عمق الشعور بالمسئولية تنشأ فضائل الشخصية وقوتها وأهمها:

حب العمل والاخلاص فيه، لا لما يدره من مال، بل لما يصدر عن تجويده من قوة الاحساس بالكرامة الشخصية، ولما فى حسن تأديته من قدوة صالحة ولما فى ابداعه على اكمل وجه مستطاع من نفع مادى ومعنوى يشترك فيه الفرد والمجموع على السواء.

٢- مفهوم الشخصية الإنسانية:

الشخصية هى ذلك المفهوم الذى يصف الفرد من حيث هو وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية فى المواقف المختلفة والتى تميزه عن غيره من الأفراد تميزا واضحا.

فهى تشمل: دوافع الفرد وعواطفه، وميوله واهتماماته، وسماته الحقيقية واراءه ومعتقداته واتجاهاته.

كما تشمل: عاداته الاجتماعية وذكاءه، وقدراته، وميوله، ومواهبه الخاصة، ومعلوماته ومايتخذه من أهداف ومثل وقيم اجتماعية ومن فلسفة واتجاه فى الحياة.

وأيا كان تعريف الشخصية: فان اية محاولة لفهم الشخصية ودراستها لابد ان يتركز على فهم الوسط الاجتماعى المحيط بالفرد بنفس الثقل الذى نعطيه للفرد نفسه لمحاولة فهمه، والتعرف على دوافعه الداخلية.

والمجتمع المحيط به يعنى:

المجتمع الصغير أى: الأسرة التى ينشأ فيها الفرد، والمجتمع الكبير أى: المجتمع الذى يعيش فيه الفرد فى المدينة او القرية او الحى الشعبى.

وكذلك يجب ان نبحث فى ثقافة المجتمع عن:

العوامل التفاهمية التى تؤدى الى توترات ودعم اتسامات فى الشخصية، وبهذه الدراسات يمكن الوصول الى فهم الشخصية ومعرفة العوامل المختلفة وتكوينها والعوامل التى تساعد على تكاملها.

وفيما يلى سوف نلجأ الى التعرف على الصفات الخاصة بالشخصية المتكاملة والعوامل التى تؤدى الى هذا التكامل والنمو.

٣- صفات الشخصية المتكاملة:

ان المقصود بالشخصية المتكاملة: أى الشخصية التى يتصف بها المواطن الصالح، كذلك ينبغى ان تحدد المقصود بالمواطن الصالح رجلا كان أم امرأة.

الصفات العامة للمواطن الصالح:

١- هو الشخص الذى تتوافر له الشجاعة على مواجهة الأمر الواقع ثم القدرة على حل ما يعرض له من مشكلات بدلا من التهرب او الاعتماد على غيره فى امر حلها.

٢- هو الشخص الذى يتقن فن الحياة: فيستطيع ان يحيا فى انسجام مع نفسه وكذا مع أفراد المجتمع الذى يقيم فيه، على الرغم من المفاجآت والمنغصات التى لامفر منها.

٣- هو الشخص الذى يخرج من أزمات أقوى مما كان عليها، لانه يدين بمبدأ الفيلسوف نيتشه: (كل مالم يقتلنى يقوينى).

٤- هو الشخص الذى يتخذ من التفاهم وسيلته فى التعامل مع الغير بدلا من العدوان، ويعرف ان الشعور بالحياة هو فى الاخفاق ثم النجاح وفى الخطأ ثم الصواب، وفى الخطر ثم النجاة.

٥- هو الشخص الذى لايهرب من الصعاب، ولايخشى العقبات ويجابهها فى جرأة واقدام وبايمان وضمير، وثقة بالنفس.

٦- هو الشخص الذى يعرف قدر نفسه: فيعمل على أن يكون يومه أقرب الى الكمال من امسه متنبها الى الحكمة القائلة: «ما استحق ان يولد من عاش لنفسه فقط» فتراه يستمد صفاءه ورضاءه من الاهتمام

بهموم الغير، والعمل على توفير الراحة لهم.

٧- هو الشخص الذى يؤمن بأن السعادة تنتج عن اداء العمل على الوجه الأكمل ومن شعوره بالقيام به على أحسن اداء.

٨- هو الشخص الذى يبتسم للصعاب فتبتسم له الدنيا ويحلو له ما فيها ويضحك فيضحك له العالم وكل ما فيه، وبذلك تزول سحابة الغم والكآبة من عينيه وعندئذ يرى الأزهار والرياحين فيملأ من عبيرها صدره، وتطيب له الحياة. فالحياة جميلة وكل ما فيها جميل.

٩- هو الشخص الذى يحتفظ بشخصيته، ويكون له طابعه الخاص، ولايهمه فى شىء: كبرياء الأسرة أو مجدها العريق أو سمعتها أو مكانتها، اذا كان ذلك يتعارض مع مصلحته الخاصة، ولا يقيم وزنا لرغبة الأسرة اذا كانت لاتتفق وما يراه هو، وما تصبو اليه نفسه فى العلا والمجد، ويحلم به من الطموح والنجاح.

١٠- هو الشخص الذى يتحلى بالأدب والخلق المهذب: وما من احد يجهل اثر الأدب أو السلوك القويم فى حياة المرء الخاصة والعامة، وحياة الأسرة، وحياة المجتمع.

١١- هو الشخص الذى يتميز بصفاء الذهن، وسرعة البديهة، مشيعا بروح الرضا والمرح.

١٢- هو الشخص الطموح، سريع الخاطر، مليح النكتة، لان الفكاهة دليل على صحة العقل والنفس.

١٣- هو الشخص الذى يدرك ان الملبس والمظهر الشخصى امران مهمان ولكن صاحبهما اكثر اهمية.

١٤- هو الشخص الذى يبحث عن مواطن الخطأ فى نفسه ويتجنبها او يصلحها كى لايفقد علاقته بالمحيطين.

مما سبق:

هى أهم صفات الشخصية المتكاملة التى يتصف بها المواطن الصالح الذى يتمتع بالصحة النفسية والعقلية تساعده على النجاح فى الحياة، وتحقيق الأهداف.. فيتعالى عن الشهوات البدائية، ويكسب نفسه خلقا يضطر الناس على اختلاف طبقاتهم الى احترامه، وتقدير ما يصدر

عنه، والعمل بما يشير به.

٤- كيف يمكنك الوصول الى الشخصية المتكاملة ونموها؟

مما سبق وجدنا ان هناك صفات مهمة تتصف بها الشخصية المتكاملة للمواطن الصالح، وفيما يلى سبيل الوصول الى تحقيق الشخصية المتكاملة.

١- التسلح بالايمان:

ليس الدين مظاهر العبادة وحسب والشخص الذى يتمتع بشخصية متكاملة يستعين بروح الدين فى تسليح نفسه وتحصينها ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة، والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل فالخوف يشل التفكير، ويمنع الإقدام والتقدم، ويضعف الشخصية.

وهو يبدأ قلقا يساور النفس ثم ترسخ جذوره فى العقل الباطن، فتضطرب كل أفكار المرء، خاصة بعمله واسرته وحياته، ولا علاج للخوف سوى الايمان بالله ورحمته وعفوه وكرمه، ولن يساور الخوف قلبا عامرا بالايمان.

٢- دع الماضى ولا تذكره:

انس زلاتك واخطاءك واخفاقك وذكرياتك السيئة، فاذا لم تستطع نسيانها، فلا تدعها تأخذ من نفسك شطرا كبيرا، ولا تنظر الى الخلف لئلا تعثر فى الطريق بل انظر الى الأمام، وركز اهتمامك فى الهدف فى الحياة ولا فائدة من الأسى على ما فاتك، ولا فى التحسر على ما كان خارجا عن ارادتك.

قد يصعب على الانسان نسيان الماضى، ولكنه يتيسر اذا ما توافرت قوة الارادة، وطردت الأفكار السوداء واستبدلتها بافكار سعيدة تحفزك على العمل بجد ونشاط.

٣- واجه الصعوبات بقلب جرىء:

وبنفس مطمئنة، ولا تنظر الى الوراء أو الى الجانب بل انظر دائما الى الامام، واضعا امامك تحقيق الأهداف والنجاح فى الحياة مهما كلفك ذلك من الجهد والسعى.

٤- لاتكره ولاتحسد:

فالكراهية تسمم البدن، وتذهب بصفاء الذهن وراحة النفس، والكاره الحسود يعطل مواهبه، ويشقى نفسه، ويعجبه البغض عن الاشباع بمباهج الحياة.

٥- فكر دائما فى خدمة الآخرين:

واعرف واجبك نحو الأصدقاء والزملاء وأبناء الوطن، والذى يتجاهل خدمة الآخرين يشعر بالاخفاق مهما تحققت مطامعه المادية، ولكن ما اسعد من يسعد غيره.

٦- ادرس نفسك وحدد أهدافك:

عليك ان تحدد أهدافك بالتفصيل حسب مواهبك، وارسم طرق التنفيذ اكتب برنامجا يحدد ما تنوى تنفيذه فى هذه السنة، وفى السنة القادمة وما بعدها وجاهد بكل قوتك لتنفيذ البرنامج يوما بعد يوم حتى تحقق الهدف الذى ترمى اليه.

ولاتتراجع، ولاتهرب من الأعمال الشاقة التى ستلقاها، وستصادفك العراقيل والأشواك والصدمات.

٧- جدد وابتكر:

فالتجديد والابتكار سمة الحياة الموفقة، والشخصية المتكاملة التى تدرس العمل دراسة عميقة، وتبتكر ما يساعد على المزيد من الانتاج وتحسينه والدقة فى ادائه.

٨- نظم عملك:

وقد كثرت الأمراض النفسية والعصبية واضطرابات الشخصية لاننا نحمل انفسنا ما يرهقها، ولا تؤدى كثرة العمل ومشقته الى انهيار الأعصاب مادام مصحوبا بالرغبة والنظام وهدوء النفس.. ولكن الأعصاب تتأثر وتنهار باضطراب النفس وعدم انتظام العمل والمعيشة لذلك:

ينبغى ان تنظم اعمالك وتقسمها الى مراحل مناسبة، ولا تفكر فى وقت واحد الا فى عمل واحد، وركز اهتمامك ومجهودك ولا تتركه الا بعد اتمامه.

وبذلك: توفر وقتك وتزيد انتاجك وتشعر بثقة فى نفسك وقوة فى شخصيتك.

٩- تعلم الاسترخاء:

فهو ضرورى للموفق فى الحياة الذى يشعر بالشخصية المتكاملة المنتجة مدد جسمك بين وقت وآخر على مقعد مريح فى حديقة او شرفة، واطرح رأسك للوراء، واترك اعضاءك مسترخية.

ان معظم توتر الجسم والأعصاب يرجع الى تركيز الأفكار فى المتاعب والهموم واحسن الآراء ما ينشطه عقل تخفف من الأعباء والهموم، وجسم تخلص من التوتر.

وبذلك تشعر بطاقة متجددة تساعدك على العمل والنجاح والثقة بالنفس وهذه كلها مقومات الشخصية المتكاملة.

١٠- استمتع بكل لحظة فى حياتك:

واستعمل كل ما فيك من ملكات فكرية وبدنية فى الاستمتاع بمباهج الحياة ومهما ظننت انك خسرت المعركة، فالمجال امامك فسيح والفرصة دائما سانحة لاسترجاع ما فاتك لو واظبت على الجهاد.

١١- تعود الهدوء قبل العمل:

-فالاجهاد قبل العمل لايحقق النجاح والفوز المنشود

-احتفظ بهدوئك مهما كان العمل وتجنب السرعة والعجلة فى اداء العمل، حيث انها لاتوفر الوقت، بل تقصر العمر.

١٢- تجنب الوحدة والعزلة:

فالاختلاط والرحلات والندوات والمؤتمرات.. تساعد على الاحساس بالتقدم والتعرف على جوانب الحياة المختلفة.. الامر الذى يشعر الانسان بالثقة بالنفس، والراحة النفسية، وتحقيق الشخصية المتكاملة.

١٣- كن متسامحا وتجنب العصبية:

فعدم التسامح والعصبية مع الاخرين يؤدى الى الشعور بالذنب والغضب والفشل، والتوتر العصبى، ولكن تقدير شعور الاخرين وتجنب العصبية والتحلى بالصبر وطول الاناة يؤدى الى المحبة الدائمة مع

الخـاتمة

ماذا نبغى من الحياة؟

الإنسان العادى سيجيب على ذلك بقوله:

«الصـحـة والسـعـادة، والنجـاح» وهـذه الأمـور التى نـريدها وننشـدها جميعا.. وكى نستطيع ان نحققهـا، ينبغى ان نخطط للعمل ونسعى على تنفيذ الخطة حيث ان جـانبا كـبيـرا من نجاحنـا وسعـادتنا فى الحـياة يتـوقف على مـدى تخطيطنا الذى ينبـغى ان يسـاير الظروف المتـغيـرة والعمل على تحقيقها والنجـاح فى تحقيقها يفضى الى الشعور بالسعادة الدائمة.

وفـيـمـا يلى خطة من عشـرة بنود تسـاعـد على اكـتسـاب الصـحـة والسعادة والنجاح:

١- لكى تتمتع بالصحة البدنية والعقلية:

يجب ان تنـال القدر الكافى من النوم، وتروض نفسك على الاعـتدال فى تناول الطعـام، وتخلق عـادات مـعـيـشية طيبـة، فـارع قـواعـد الصـحـة الملائمة لك، ورفه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية.

٢- لكى تعرف نفسك:

ادرس مـواضـع الضـعـف، وعـوض نفـسـك عن النقص، ضـع قـائمـة بقدراتك وإمكانياتك وحلل اخطارك واصلحها وتعلم كيف تحل مشـاكلك الشـخـصـيـة بحذق وحـصـافة.. وتكشـف عن الدوافع التى تـخـتـفى وراء سلوكك. افهم ما فيك من مركب النقص وتغلب عليه.

وحذار ان تيأس اصلح شخصيتك من وقت لآخر كلما دعت الضرورة واجعلها كما تود ان تكون.

٣- لكى تتمكن من معاشرة الناس:

كن صـادقا ولكن فى لبـاقة وكياسة، وتوخ المرح فى مناقشـاتك وتجنب التهكم والسـخـرية فى الجـدل وتعلم كيف تتقبل النقد بصـدر رحب وكيف تكسب الاصـدقـاء عن طريق الاحـتـمـال والتسـامح والحب وكن عطوفـا، غير انانى، وتجنب كل مظاهر الغرور.. ولاتكن صلب الرأى كثيرا.

٤- لكى تتكيف مع عملك:

اهتم بعـملك، وأده بمهـارة، وتجنب البطء ولا تضـيع وقتك فـى احـلام اليقظة وكن سـمحـا متعـاونا، واحـذر ان تكون شـديد الحاسـيـة، وكف عن التفتيش عن الاخطـاء، ولا تهمل مظهـرك الخارجى، ولا تجعل لك اعداء فى العمل، واهتم بشئونك وحدك وأحسن تقدير الغير.

٥- لكى تكيف حياتك الجنسـية:

اقرأ مـا كتب فى هذا الموضـوع من الناحيـة العملية وروض نفسك على موقف لبق مـعقـول تجـاه الجنس، واسـتخـدم العقل لارشـادك الـى سلوكك وارع قوانين الصحة الجنسية، واحذر ان تكون عصابيا مكبوتا.

وتجنب كـلام الحـيـاء المصطنع أو الفـوضـى والانغـمـاس وتحـاشى المخاوف غير الطبيعية.. وتعلم اعلاء حيويتك واستشر طبيبا نفسيا اذا كانت لديك مشكلة جنسية تقلقك.

٦- لكى تنجح فى زواجك:

اجعل مـن الزواج مغامـرة غراميـة دائمـة، وشهـر عسل مـستمـرا، تجنب الغيـرة والجـدل، وكن منصـفـا، واجـعل نصب عينيك ادخـال السـرور على نفس شـريكك، كن عطـوفـا مـتـسـامـحـا وتعلم كـيف تضـحـى، لا تنتـقـد ولاتؤنب فـى قـسـوة، واضـبـط عـواطفك واياك ان تصـبـح «أعـزب» وانت متزوج أو «عانسا» وأنت متزوجة.

٧- خطة للتنفيذ:

لاتتـوقـف عـن التـعليم وسـر دائـمـا فى طريق التـقـدم ولا تكن كـسـولا واجتهد فى تحقيق آمالك واحذر ان تثبط عـزيمتك ووجه جهودك الى هدف واحد وتمم ما بدأت به دائما وتعلم ان تستمتع بعـملك وان تسـتغل كل امكانياتك وتكتسب الثقة عن طريق العمل.

٨- خطة للاستمتاع بالحياة:

روض نفسك على ان تصبح ذا مزاج معتدل، ولاتكن متشائما، اضحك كثـيـرا، وأكسب أقصـى مـا تسـتطيع من الأصـدقـاء واحصل على نصـيبك الاسبوعى من التسلية والترفيه واخلق اهتمامات جديدة، وهـوية ترضاها واقـرأ كثـيرا من الكتب الجـديدة واسـتمـع الى الموسـيقى وتـقبل السـعـادة

كحالة عقلية «إن من غير الطبيعى ان تكون شقيا بائسا».

٩- اتخذ لنفسك فلسفة فى الحياة:

تمسك بعقيدتك الدينية ودافع عن مثلك العليا واخلق فى نفسك مناعة ضد الخيبة ولا تكن مفرطا فى ارهاق الضمير، وقلل من النزعة المادية فى نفسك وكف عن استغلال اصدقائك، وتجنب التحيز والتعصب ولاتحقد على احد، واحذر ان تصبح عدو نفسك.

١٠- لكى تمنح العالم خيرما تستطيع:

كن نافعا، وكن اجتماعيا، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك، وكن مصدر وحى وإلهام لغيرك.

واشرك العالم معك فى نجاحك، وامدد يد المعونة فى الأمور

الجديرة، عاون البائس وتقبل تبعات الحياة فى رضاء، وابذل جهدك فى كل ما تؤديه وكن جزءا من العالم الذى نعيش فيه.

ان كثيرين يعيشون بغرائزهم بدلا من رسم الخطة لحياتهم، لخوفهم من المستقبل غير الأمن، وهم يمتثلون للقدر لانهم لايتكهنون بما تأتى به الحياة من يوم لآخر.

وإنى لاعتقد ان الخوف هو اساس كل الاضطرابات العصبية والنفسية. وقد قال احد الحكماء يوما:

«ان اجدر الأشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه»

مؤلفة هذا الكتاب

-استشارى نفسية وعصبية وطب نفسى أطفال (جامعة لندن)

-تخصصت فى ميدان الطب النفسى بمعهد الطب النفسى التابع لجامعة لندن.

-أنشأت بعد عودتها من لندن أول عيادة نفسية نموذجية للطلبة تماثل نظيرتها بالخارج.

-يشمل نشاطها العلمى العديد من الكتب المؤلفة والمترجمة فى مجال الطب النفسى العام، والطب النفسى للأطفال والمراهقين، والإعاقة الذهنية.

-على اتصال مستمر بهيئة الصحة العالمية للصحة النفسية للتعرف على الحديث فى مجال الطب النفسى.

-نشرة لها عدة مؤلفات فى ميدان الطب النفسى للاطفال والمراهقين والراشدين والمعوقين.

-تمثل مصر بتقديم البحوث الطبية النفسية العلمية فى المؤتمرات الدولية والمحلية فى مجال الطب النفسى.

-تقوم بالتدريس وإلقاء المحاضرات المختلفة التى تعمل فى مجال الطب النفسى للأطفال والمراهقين والراشدين والمعوقين.

-تعقد ندوات ولقاءات مع العاملين والمدرسين وأولياء الأمور فى مجال الطب النفسى.

-على اتصال مستمر بهيئة الصحة العالمية للوقوف على أحدث الطرق فى التشخيص والعلاج والوقاية فى مجال الطب النفسى كى تساعد على توفير السعادة والهناء لمرضاها. وتبصيرهم بالطريق المضىء الذى ينير لهم حياتهم.

صدر للمؤلفة:

١- الصحة النفسية للطفل فى مرحلة الرضاعة
٢-الصحة النفسية للطفل فى مرحلة الحضانة
٣- الصحة النفسية للطفل فى المرحلة الابتدائية
٤- الصحة النفسية فى مرحلة المراهقة
٥- الصحة النفسية فى مرحلة الرشد
٦- المرأة.. والزواج الناجح
٧- الأمومة وإشباع الحاجات النفسية للأبناء
٨- الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة
٩- رعاية الأبناء ضحايا العنف
١٠- الرعاية النفسية والصحية للمسنين
١١- طريق نجاح الشباب فى الحياة
١٢- الاضطرابات النفسية للأطفال «الأسباب، الاعراض، العلاج»
١٣- كيف تقاوم الاكتئاب والقلق النفسى
١٤- حماية أطفال الشوارع.. ضحايا العنف
١٥- الحب.. والصحة النفسية للأبناء
١٦- أطفالنا .. ومشاكلهم النفسية
١٧- الدليل الارشادى فى الطب النفسى
١٨- المعوقون ذهنيا نحو حياة طبيعية
١٩- تأثير إدمان التليفزيون فى الأطفال
٢٠- الشباب.. والزواج الناجح
٢١- الطريق إلى السعادة
٢٢- الأسرة.. والمدرسة.. والصحة النفسية للأبناء
٢٣- دليل الوقاية من الاضطرابات النفسية.

المحتـــويات

صدر عن كتاب اليوم

- الحريم والسلطة - سلمى قاسم جودة - أغسطس ٢٠٠٥.
- نجيب محفوظ والإخوان المسلمون - مصطفى بيومى - سبتمبر ٢٠٠٥.
- المسلمون فى الصين - د. عبد العزيز حمدى - أكتوبر ٢٠٠٥ .
- ملكة تبحث عن عريس - رجاء النقاش - نوفمبر ٢٠٠٥.
- الحب والضحك والمناعة - د. عبد الهادى مصباح - ديسمبر ٢٠٠٥ .
- عبقرية المسيح - عباس محمود العقاد - يناير ٢٠٠٦.
- كتاب الحب - يسرى الفخرانى - فبراير ٢٠٠٦.
- كلمات للضحك والحرية - على سالم - مارس ٢٠٠٦.
- قضية سيدنا محمد - محمود صلاح - أبريل ٢٠٠٦.
- فوبيا الإسلام فى الغرب - د. سعيد اللاوندى - أبريل ٢٠٠٦ .
- زمن سيدى المراكبى - مجموعة قصص لأكثر من كاتب - مايو ٢٠٠٦ .
- حكاية ابن سليم - على عيد - يونيو ٢٠٠٦.
- إبليس - عباس محمود العقاد - يولوى ٢٠٠٦.
- فكرة - مصطفى أمين - أغسطس ٢٠٠٦.
- ثقافة المصريين - فؤاد قنديل - سبتمبر ٢٠٠٦.
- احجز مقعدك فى الجنة - جمال الشاعر - أكتوبر ٢٠٠٦.
- "إسكندرية شرقًا وغربًا" و"عمدة عزبة المغفلين" - محمد محمد السنباطى ورضا سليمان - نوفمبر ٢٠٠٦.
- مع ابن خلدون فى رحلته - د. خالد عزب ومحمد السيد - ديسمبر ٢٠٠٦.
- الراقصون على النار - محمود النواصرة - يناير ٢٠٠٧.
- تأملات فى العقل المصرى - طارق حجى - فبراير ٢٠٠٧.
- دفاعًا عن المرأة - د. جابر عصفور - مارس ٢٠٠٧.
- كان زمان يا مان - سمير الجمل - أبريل ٢٠٠٧.
- عماد مغنية الثعلب الشيعى - مجدى كامل - مايو ٢٠٠٧.

- العرب ومحرقة اليهود - ترجمة د. رمسيس عوض - يونيو ٢٠٠٧ .
- رحلات بنت قطقوطة - يوليو ٢٠٠٧.
- أسئلة الحب الصعبة - يسرى الفخرانى - أغسطس ٢٠٠٧.
- مصر القديمة فى عيون حديثة - جمال بدوى - سبتمبر ٢٠٠٧ .
- ١٠٠ سنة سينما - عزت السعدنى - أكتوبر ٢٠٠٧.
- رقص الطبول - ترجمة محمد إبراهيم مبروك - نوفمبر ٢٠٠٧.
- ياقلب مين يشتريك - سعيد الكفراوى - ديسمبر ٢٠٠٧.
- شيطان فى بيتى - عزت السعدنى - يناير ٢٠٠٨.
- الملكة فريدة وأنا - د. لوتس عبد الكريم - فبراير ٢٠٠٨.
- صورة المرأة المسلمة فى الإعلام الغربى - د. فوزية العشماوى - مارس ٢٠٠٨.
- صكوك الغفران الأمريكية - معصوم مرزوق - أبريل ٢٠٠٨.
- أجمل قصص الحب من الشرق والغرب - رجاء النقاش ـ مايو ٢٠٠٨ .
- حصاد الذاكرة - أحمد إبراهيم الفقيه - يونيو ٢٠٠٨.
- سرى الصغير - مكاوى سعيد - يوليو ٢٠٠٨.
- روكا والملك - عبد القادر محمد على - أغسطس ٢٠٠٨.
- الفسطاط عاصمة مصر الإسلامية - د. خالد عزب - سبتمبر ٢٠٠٨ .
- من علّم محمداً هذا - جلال السيد - سبتمبر ٢٠٠٨.
- نفايات إسرائيل البشرية - فؤاد حسين - أكتوبر ٢٠٠٨.
- سوق الجمعة - فؤاد قنديل - أكتوبر ٢٠٠٨.
- أمريكا فى مفترق الطرق - د. حمدى صالح - نوفمبر ٢٠٠٨.
- مصطفى محمود.. سؤال الوجود - د. لوتس عبد الكريم - ديسمبر ٢٠٠٨.
- زائرة الأحد - عبد الرشيد الصادق محمودى - يناير ٢٠٠٩.
- امرأة على الحافة - د. سعاد جابر - منتصف يناير ٢٠٠٩.
- لماذا؟ - شريف الشوباشى - فبراير ٢٠٠٩.
- الريفى - يوسف أبورية - مارس ٢٠٠٩.
- زمن جميل مضى - د. جابر عصفور - أبريل ٢٠٠٩.

- أيام مع الولد الشقى - سامى كمال الدين - منتصف أبريل ٢٠٠٩ .
- نزول النقطة - جمال الغيطانى - مايو ٢٠٠٩.
- حكايات من بلاد غريبة - فتحى الجويلى - منتصف مايو ٢٠٠٩ .
- ما ليس يضمنه أحد - خيرى شلبى - يونيو ٢٠٠٩ .
- تنوير طه حسين - سامح كريم - منتصف يونيو ٢٠٠٩ .
- اللحظات الأخيرة فى حياة جمال عبدالناصر - عمرو الليثى - يوليو ٢٠٠٩ .
- المغنى والحكاء - فاطمة ناعوت - منتصف يوليو ٢٠٠٩ .
- مبروك لولو حامل - د. سامى هاشم - اغسطس ٢٠٠٩ .
- رحلتى الى الله - عادل حمودة - سبتمبر ,٢٠٠٩
- ثقافتنا بين الوهم والواقع - طارق حجي - اكتوبر ٢٠٠٩
- حاجز الخوف - محمود النواصرة - نوفمبر ٢٠٠٩
- فتيات للفرجة فقط - عزت السعدني - منتصف نوفمبر ٢٠٠٩
- المعاني فى الاغاني - سليمان الحكيم - ديسمبر ٢٠٠٩
- المتعاقدون - تحية وداع للحمير - منتصف ديسمبر ٢٠٠٩
- اسوق الغمام - احمد الشهاوى - يناير ٢٠١٠
- المصريون الجدد - سلمي قاسم جودة - منتصف يناير ٢٠١٠
- يوسف وهبى ـ السيرة الاخري لاسطورة المسرح ـ د. لوتس عبدالكريم - فبراير ٢٠١٠
- الضعف الجنسى والانجاب ـ د. عادل أبوطالب ـ منتصف فبراير ,٢٠١٠
- تصبح على خير ايها الحزن ـ سهام ذهنى - مارس ٢٠١٠
- بشر تحت الطلب - حنان ابوالضياء - منتصف مارس ٢٠١٠
- عقارة الجسد - صلاح عبدالسيد - ابريل ٢٠١٠
- الصيدلى الاكلينيكى - د. احمد عبدالعزيز - منتصف ابريل ٢٠١٠
- عمارة الأضرحة - محمد عبدالسلام العمرى - مايو ٢٠١٠
- توتة توتة بدأت الحدوتة - سماح أبوبكر عزت - يونيو ٢٠١٠
- الشوارع فى الرواية المصرية ـ هالة فؤاد ـ يوليو ٢٠١٠
- النبى محمد فى الأدب المصرى ـ اغسطس ٢٠١٠
- مطبخ رمضان -منتصف اغسطس ٢٠١٠
- غربة الأحباب - سلوى الخطيب - سبتمبر ٢٠١٠

إذا وجدت أى مشكلة فى الحصول على



إذا كان لديك أى مقترحات أو ملاحظات

فلا تتردد فى الاتصال بنا على أرقام :

٢٥٧٨٤٤٤٤ - ٢٥٩٤٨٢٢٣

أو بالبريد الإلكترونى على العنوان التالى:

nawal@akhbarelyom.org

بطاقة فهرسة

فهيم ، كلير
مقومات النجاح في الحياة/ كلير فهيم
ط١ ـ القاهرة : دار أخبار اليوم ، كتاب اليوم ٢٠١٠
٦ شارع الصحافة القاهرة
١٩٢ ص ، ٢٠ سم . - (كتاب اليوم) تدمك ٩٧٧٠٨١٤٩٨٩
١ ـ الطب النفسى
٢ ـ النجاح
٢ ـ العنوان

٦١٦,٨٩٧٤

رقم الإيداع : ١٧٥٣٦ / ٢٠١٠

الترقيم الدولى: I . S . B. N

977 08 1498 9

العنوان الاليكترونى

www.akhbarelyom.org.eg/ketab

البريد الاليكترونى

ketabelyom@akhbarelyom.org


ثلاجات كريازى مقاستها
من جوه مش من بره ..
كريازى
١٨"
قدم
صادكو
الوكيل الوحيد
١٩١٤٠
مراكز الخدمة و الصيانة ١٩٠٩١


حصريات


مجلة
الابتسامة